



## Midfulness: Atención plena

Psicología, 17/09/2015



Apenas he empezado a escribir este artículo cuando mi ordenador me ha avisado de que tengo tres correos nuevos en mi bandeja de entrada. Además, he recibido dos llamadas y varios mensajes, Twitter, Facebook y whatsapp, por si fuera poco mi novio ha comenzado a llamar por skype....

La desconcentración es continua, el bombardeo no cesa, esto no me ocurre solamente a mí, es el signo de los tiempos digitales. Según las estadísticas, como máximo pasaríamos unos once minutos de media concentrados en una actividad antes de que nos desconcentremos. Por si fuera poco, cada desconcentración provoca que cueste entre diez y veinte minutos

reemprender la actividad. No estamos acostumbrados a estar presentes en el presente... por ello cualquier técnica que nos permita concentrarnos encontrara amplia aceptación en nuestras vidas.

El Mindfulness (Mf) es un tipo de psicoterapia basada en el budismo y que tiene un uso creciente en trastornos de ansiedad, afectivos y por dolor. Una de sus principales técnicas es la focalización de la atención en el momento presente. Al tener una fundamentación explícita en las prácticas espirituales budistas, y al proceder de un entorno cultural oriental, su aplicación clínica debe buscar mecanismos para facilitar su encaje.

Mindfulness o 'conciencia plena' consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación" -una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no-. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal ruminación acerca del pasado o el futuro.

En este contexto, la ruminación se define como una atención compulsivamente enfocada en síntomas de inquietud, sus posibles causas y consecuencias, contrariamente a sus soluciones. Ruminación se parece a 'preocupación' excepto que la ruminación se enfoca en sentimientos negativos y experiencias del pasado, mientras que la preocupación se ocupa de potenciales eventos negativos en el futuro. Tanto ruminación como preocupación están asociados a la ansiedad y otros estados emocionales negativos. La ruminación ha sido estudiada como un factor cognitivo de vulnerabilidad a la depresión.

El origen del Mindfulness suele situarse hace 2.500 años en la tradición budista con Siddhrta Gautama, Buda, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica y que recibió enseñanzas de otros maestros y él mismo perfeccionó. La herencia de esta tradición es la esencia de la práctica del Mindfulness.

Las técnicas que buscan que el paciente tenga experiencias mindfulness persiguen, ante todo, que la persona se deje llevar por las sensaciones que percibe. Se trata de promover, poner como punto fundamental de referencia, las sensaciones y emociones, dejando que ellas actúen de forma natural. Esto posibilita que la persona deje (permita) que determinadas actividades (emociones, cambios fisiológicos, etc.) que operan de forma autónoma (SNA) se regulen de acuerdo con sus propios sistemas naturales de autorregulación. La falta de información sensorial, activa (uso de técnicas de control, distracción, etc.) o pasiva (no atendiendo de forma intencional a dicha información), impide al organismo la información precisa y necesaria

para tengan lugar los modos naturales de aprendizaje. Tomemos como ejemplo la conducta sexual. Masters y Johnson (1970) insistieron en definir como el rol de espectador el comportamiento de quien voluntariamente se aleja (pensando en otra cosa, ocupándose de otros temas, etc.) en una interacción sexual. Suponiendo que al no atender a estímulos que pueden provocar una excitación sexual se puede ejercer un control sobre ella, se obtiene precisamente el efecto contrario: sólo es posible "controlar" la excitación sexual cuando la persona recibe la información sensorial que acontece en esa experiencia. No es posible un aprendizaje sin información ligada a su ejecución. Es más, el aprendizaje será más eficiente cuanto más información se disponga.

El intento por bloquear el malestar, las emociones, el estrés, contraviene y altera, de forma física (fármacos) o psicológica (distracción, reestructuración, etc.) los mecanismos de feedback naturales del organismo que permiten regular. Este aspecto fue un elemento característico en el desarrollo de las técnicas de biofeedback y de los modelos de autorregulación que se propusieron para su desarrollo (ver Schwartz, 1977). Puede señalarse, al igual que en el ejemplo antes comentado de la actividad sexual, que el único modo en que los servomecanismos (feedback positivo y negativo) del organismo pueden operar en cuando los canales de información sensorial reciben y transmiten la información relevante de un modo eficiente (ver Corrigan, 2004).

Esto no quiere decir que el uso de los fármacos o técnicas psicológicas como la reestructuración cognitiva, reducción de la activación fisiológica, distracción, etc., no sean adecuadas. Son procedimientos útiles y eficaces en determinados problemas y momentos, sin embargo deben considerarse con cautela. Cuando impiden que la persona experimente de forma real las sensaciones y emociones ligadas a una determinada situación pueden dificultar y agravar en problema en lugar de sortearlo. La racionalización y contextualización de un problema es necesaria pero la experimentación y aceptación de las sensaciones y emociones que nos procura es esencial. Esto es bien conocido en un ámbito especialmente relevante de la intervención psicológica: los trastornos de ansiedad. La exposición a las situaciones evocadoras de ansiedad y la experimentación de sus efectos es un elemento esencial en su tratamiento.

A continuación describo algunas de las técnicas empleadas en el mindfulness y que pueden ser realizadas en casa:

#### Ejercicio 1: Un minuto de atención plena

Este es un ejercicio fácil que puedes hacer en cualquier momento del día. El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo cada vez que esto pase. Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz. Este ejercicio es la base fundamental de una técnica de meditación mindfulness correcta.

#### Ejercicio 2: Observación consciente

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de "estar despierto". Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.

#### Ejercicio 3: Cuenta hasta 10

Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1. En la mayoría de los casos sucede algo así:

– “Uno... dos... tres... tengo que comprar leche hoy. Oh, UPS, estoy pensando.” – “Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo.” – “Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente estoy concentrando ahora...”

#### Ejercicio 4: La llamada a la atención

En este ejercicio consiste en centrar tu atención en la respiración cada vez que se produce una señal ambiental específica. Por ejemplo, cada vez que suena el teléfono. Simplemente elige una señal ajena a ti. Cualquier cosa es válida. Cada vez que te miras en el espejo, cada vez que tus manos se tocan, cada vez que oyes el claxon de un coche, el silbido de un pájaro... Esta técnica está creada para conseguir que, cuando se realiza la acción de enfocar la respiración, tu mente viaja al momento presente y se hace consciente de ello.

#### Ejercicio 5: Escuchar música

Escuchar música tiene muchos beneficios, tantos, que la música está siendo utilizada terapéuticamente. Eso es porque escucharla produce una gran conciencia del ejercicio. Puedes escuchar música relajante y sentir los efectos calmantes mientras haces un ejercicio mindfulness centrándote realmente en el sonido y la vibración de cada nota.

#### Ejercicio 6: Limpieza de casa

El término “limpieza de casa” tiene un significado literal, así como uno figurativo; deshacerse de carga emocional. Dejando atrás las cosas que ya no sirven. Ambos pueden ser calmantes para el estrés. El desorden, es un estresor muy importante a tener en cuenta. Limpiar la casa, (reconociéndolo como un ejercicio de atención consciente) puede traer beneficios duraderos. Tienes que verlo como un acontecimiento positivo, un ejercicio de alivio del estrés y autocomprensión, en lugar de simplemente como una tarea. Céntrate en lo que haces y cómo lo estás haciendo.

#### Ejercicio 7: Observa tus pensamientos

Es difícil conseguir que cualquier persona estresada y ocupada que lleva un rápido ritmo de vida, lo abandone para enfocarlo en una corriente de pensamiento a través de la mente. La idea de sentarse, incluso, les produce más estrés. Si eres una de esas personas, en lugar de trabajar contra la voz de tu cabeza, puedes sentarte y “observar” tus pensamientos en lugar de involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en el resto de ejercicios pero es una buena técnica para disminuir su intensidad.

Los motivos por los que la práctica del mindfulness ha cobrado relevancia dentro de las terapias psicológicas son básicamente dos. Por un lado, su importante influencia a la hora de la construcción de la personalidad y, por otro, que el hecho de analizar las circunstancias que nos rodean y nuestros propios sentimientos sin prejuicios y sin valoraciones previas, ya sean éstas positivas o negativas, es fundamental para superar procesos de ansiedad y depresión; ya que si algo caracteriza a los pacientes que padecen estas enfermedades es que les dan demasiadas vueltas a las situaciones que viven, pero no se deciden a actuar o poner soluciones.

Por tanto, analizar la realidad y aprender a aceptarla sin realizar ningún tipo de valoración hará que, sin duda, mejore su estado anímico. Todas estas razones han llevado a muchos investigadores a considerar el mindfulness no sólo como una terapia o técnica de meditación, sino como una filosofía de vida en sí misma.