



La **Adolescencia**

“atención plena” o “concentración plena” es más que una técnica o una buena idea, es una práctica

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos”

Marcel Proust 1871-1922

El mindfulness se fundamenta e inspira en la meditación Vipassana, que se ha practicado desde hace siglos en algunas regiones de Asia. Básicamente ha sido desarrollado como una manera de centrarse en el presente y experimentar lo que está ocurriendo en ese momento, desde una perspectiva neutral y no propensa a juzgar.

Mindfulness significa “atención plena” o “concentración plena” y consiste en tomar conciencia del momento presente focalizando la atención en los pensamientos propios, las emociones, las sensaciones corporales, en la respiración o en el ambiente que nos rodea (sonidos, olores, temperatura). Esta conciencia en el momento presente debe estar desprovista de juicios de valor, es decir, se trata de focalizar la atención, pero sin juzgar, sin interpretar, sin justificar, simplemente prestar atención.

Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar con el stress, el dolor, la enfermedad, la pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no prestamos atención, en la que muestra-

LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS



mos más preocupación por lo que ocurrió, o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

El mindfulness es más que una técnica o una buena idea, es una práctica. Se ha demostrado que ejerce una poderosa influencia en la salud, el bienestar y la felicidad de quienes lo practican. Pruebas científicas y médicas lo han confirmado.

CARACTERÍSTICAS

Es un proceso que se desarrolla y profundiza con el tiempo y resulta más beneficioso si se adopta con compromiso y disciplina. Es muy importante contar con una buena guía que proporcione una estructura coherente y un enfoque sistemático y fiable para tra-

bajar con lo que vaya surgiendo.

La práctica de la atención plena pretende enseñar a la mente a prestar atención al presente, partiendo de que, la disminución de las preocupaciones acerca del pasado y el futuro, puede ayudar a aumentar la aceptación y disminuir el stress.

El concepto de atención plena no tiene naturaleza religiosa ni esotérica y es descrita como atención no evaluativa y sostenida sobre los estados y procesos mentales perceptibles, lo que incluye sensaciones físicas, percepciones, estados afectivos, pensamientos e imaginación. Esto implica prestar atención sostenida al contenido mental pero sin pensar sobre él, sin compararlo ni evaluarlo.

El mindfulness funciona a dos niveles. El primero y más importante es el programa de meditación mindfulness. Se trata de una serie de meditaciones

diarias, sencillas, que se pueden practicar casi en cualquier lugar y el segundo nivel se refiere al proceso de romper algunos de los hábitos de pensamiento y comportamiento que impiden vivir la vida al máximo. Muchos pensamientos surgen de maneras habituales de pensar y actuar. Al romper con algunas rutinas diarias acaban progresivamente algunos de esos patrones de pensamiento negativos, mejorando la manera de vivir.

LA MEDITACIÓN MINDFULNESS

La meditación es una actividad mental en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía) en un objeto, en la concentración propiamente dicha o algún elemento de la percepción (los

latidos del corazón, la respiración, el calor corporal). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.

Además del mindfulness existe también una meditación de tipo religioso y otras orientadas a mejorar la salud tanto física como psicológica. Sus principales elementos son muy similares, puesto que la meditación, con todas las variaciones que existen en la actualidad, se desarrolló en las religiones orientales, tales como el budismo. Sin embargo, la meditación mindfulness puede entenderse como una variante mucho más pragmática que la meditación tradicional.

Las propuestas de investigación y práctica del mindfulness tienen el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas, en términos muy concretos y no están vinculadas a una religión o una filosofía de vida determinadas. Es una práctica que puede ser adaptada a diferentes contextos y entornos por su enfoque pragmático. Los principios de aplicación de la técnica permiten comparar casos y cruzar datos de diferentes investigaciones.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS

1. Busca un espacio tranquilo

Es importante, al inicio de la práctica de la meditación, especialmente durante las primeras fases, en las cuales todavía no se domina la técnica, elegir entornos que hagan más fácil llevar a cabo el procedimiento. Así pues, debe elegirse un lugar lejos de estímulos que puedan distraernos. Se trata de buscar un lugar sin ruidos, con una temperatura adecuada y en la que nos sintamos confortables. Si además se está en un entorno en que hay mucha vegetación y naturaleza esto ayudará ya que un lugar así difícilmente se asocia con situaciones que generan stress. Si se está en una habitación no hay que olvidarse de desactivar teléfonos, alarmas, aparatos electrónicos y todo tipo de ruidos que puedan molestar o interferir en la meditación. En caso de utilizar música de fondo, es importante que ésta sea relajante y con ciclos repetitivos. Algunas personas prefieren realizar la meditación en entornos abiertos, en su jardín o en un parque público, si es así es importante escoger un sitio que no sea muy concurrido y esté libre de ruidos y elementos distractores. El uso de ropa cómoda siempre será un elemento positivo y se recomienda quitarse los zapatos y todo lo que pueda oprimir el cuerpo.

2. Siéntate con la espalda recta

La mejor posición para realizar la meditación será sentarse cómodamente en el suelo, no necesariamente en la posición de loto, pero sí es básico que la postura deje la espalda en un ángulo recto para facilitar la respiración. Las vértebras deben permanecer en una posición recta, sujetando el peso del tórax, el cuello y la cabeza. Las piernas y los brazos deben permanecer relajados pero sin desestabilizar la línea de la columna. Por ejemplo los brazos pueden apoyarse encima de las caderas o bien simplemente dejarlos colgando. Si la postura alcanzada genera tensión en alguna área del cuerpo, será preciso reajustar la posición corporal.

3. Realiza respiración controlada

Los ejercicios de respiración pueden ser una buena ayuda para iniciar la práctica de la meditación, aunque en fases posteriores este paso puede ser prescindible. Debes concentrar la atención en la respiración, escucharla, sentirla cómo recorre el cuerpo... pero sin pensar en ella. Debes centrarte en reconocerla y dejarla fluir por el cuerpo. La función de la respiración es doble: por un lado las respiraciones hondas y pausadas ayudan a oxigenar el cuerpo y a relajarse. Por el otro, permite empezar a focalizar la atención en algo concreto, de una manera sostenida, lo que será muy útil

4. Céntrate en lo que pasa en tu cuerpo

En primer lugar cierra los ojos. En esta fase lo que hay que hacer es enfocar la atención en aquellos pequeños hechos que ocurren en nuestro cuerpo tales como unas palpitaciones que

sientas en el cuello o a la forma en que los ojos se mueven dentro de las cuencas sin que esos movimientos sean voluntarios etc. Puedes elegir unos seis elementos y dedicarle a cada uno de ellos aproximadamente medio minuto. De esta manera estarás dirigiendo la atención a estímulos simples sin que nada más reclame dicha atención, por muy importante o urgente que te haya podido parecer antes de iniciar el ejercicio.

5. Avanza en la relajación

Se puede proseguir emitiendo un “mantra”, esto es, una palabra o frase corta que repetida de forma constante induce a la relajación. Es habitual utilizar el sonido “ohm” u otras fórmulas como “me siento bien”. Dependiendo del lugar donde te encuentres puedes emitirla en voz alta o mentalmente. Será necesario crear una imagen relajante visualizando un lugar tranquilo y que produzca bienestar. Puede ser un sitio real o imaginario. Puedes también imaginar una escalera cuyos peldaños te van acercando paulatinamente a ese lugar. Puedes contar pausadamente los escalones que vas recorriendo. También puedes visualizar una vela e ir jugando a modificar la intensidad de su luz o cualquier otra imagen que pueda servirte de apoyo. Estos ejercicios te irán conduciendo gradualmente hasta la siguiente fase.

6. Dirige tu atención a experiencias vitales

A continuación se pasa de dirigir el foco de atención de los estímulos corporales a experiencias vitales de carácter abstracto. Se piensa en ellas sin juzgar, sin valorar, sólo se describen y se acepta que forman parte de una realidad. El tiempo que le dedicas a cada hecho o experiencia depende de la

importancia que le has llegado a dar en ocasiones anteriores, según cuánto te hayan llegado a preocupar. Esta es una parte fundamental del mindfulness, dado que nos ayuda a afrontar vivencias que tienen repercusiones amplias en nuestra vida.

7. Vuelve a la respiración controlada

En esta fase se marca el final del ejercicio.

En etapas avanzadas del proceso, cuando se ha entrenado la mente en concentrarse en un aspecto de la percepción o imagen mental, se deberá ejercitar para permitir que ésta “se vacíe” y se pueda tener la mente “en blanco”. Este es el punto final de la meditación. Es imprescindible mantener una actitud neutral ante los pensamientos o imágenes que surjan en este punto, no juzgarlos como buenos o malos, sino simplemente percibirlos, observarlos, de manera impersonal. Es posible que durante los primeros intentos, no seamos capaces de mantener la mente en blanco más que unos pocos segundos, pero esto es común y será el tiempo el que nos permitirá lograr un estado de meditación profunda.

VANTAJAS DE PRACTICAR LA MEDITACION MINDFULNESS

Investigaciones realizadas y publicadas en la revista Journal of Internal Medicine revelaron que practicar media hora de meditación diaria, alivia los síntomas de trastornos como la depresión o la ansiedad. Además descubrieron que la meditación podía tener efectos positivos en la percepción del dolor. De igual forma otros estudios han comprobado que la práctica del mindfulness mejora la capacidad de concentración y atención, lo que resulta en una mayor eficiencia a la hora de realizar cualquier tarea.

Es muy positivo para manejar y mejorar los estados de ansiedad, ya que ayuda a disminuir los niveles de cortisol (la hormona responsable del stress) del organismo. Su práctica continuada favorece el sueño nocturno por lo que resulta muy positivo como tratamiento contra el insomnio y en general facilita el afrontar los pensamientos y emociones e interpretar las situaciones desde otra perspectiva sin que dichas situaciones nos desborden.

Agradecimiento

MPs. Ana Felicia Solano Jiménez
Psicóloga Clínica

