

BIENESTAR

Atención plena/ 'mindfulness'



**¿Quieres bajar el ritmo? ¿Aceptar y gestionar mejor las emociones complicadas?
¿Pasar más tiempo viviendo el momento presente?**

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

El *mindfulness*, o atención plena, puede resultarte de gran ayuda. Se trata de una herramienta al alcance de cualquiera, en cualquier momento. Nos alienta a vivir más despacio, a aceptar las cosas como son, a afrontar las dificultades y a algo tan sencillo como apreciar lo que hay en nuestra vida aquí y ahora.

¿Qué es el 'mindfulness'?

El *mindfulness*, o atención plena, es algo tan sencillo como la consciencia plena de lo que sucede tanto en nuestro interior, como a nuestro alrededor, aquí y ahora, y su aceptación, sin juzgar. Es una herramienta que nos ayuda a gestionar pensamientos y emociones, haciéndonos más conscientes de lo que sucede en una situación concreta y sumergiéndonos en qué está sucediendo y cómo está sucediendo.

Podemos considerar que el 'mindfulness' consta de dos partes: atención y curiosidad.

ATENCIÓN

Atención significa que nos tomamos tiempo para centrar nuestra atención y consciencia en nuestras sensaciones físicas, nuestros pensamientos y nuestro entorno. Por ejemplo, somos conscientes de centrarnos en cosas que tendemos a ignorar, como nuestra respiración o cómo estamos sentados/as. Pueden surgir otros pensamientos o sensaciones, pero igual que vienen, se van.

LA CURIOSIDAD

La curiosidad significa fijarnos en cosas que nos llaman la atención sin juzgarlas.

Se trata de interesarnos por la experiencia sin intentar cambiarla.

Piensa en lo fácil que es sentir enfado cuando surgen ciertos pensamientos o situaciones. La curiosidad consiste en ser consciente de ese pensamiento, o situación, sin reaccionar ante ello.

Otro aspecto de la curiosidad es abordar diferentes situaciones sin expectativas. Por ejemplo, al presuponer una tarea diaria como un quehacer, podemos pasar por alto algún aspecto de esa tarea que le da otro sentido a nuestro día.

Cuando sentimos curiosidad, nos abrimos y nos interesamos, de forma genuina, en el pensamiento o la situación.

El *'mindfulness'* no es:

- Vaciar la mente de pensamientos o sentimientos.
- Ignorar pensamientos, sentimientos o experiencias.
- Obligarte a relajarte o sentirte de cierta manera.

La atención plena consiste en reconocer y aceptar lo que sientes, ya sea bueno o malo.

¿De dónde procede el *'mindfulness'*?

El *mindfulness* proviene principalmente de la meditación budista. Sin embargo, **puede ser espiritual o no, según quieras tú que sea.**

¿Por qué es importante el *'mindfulness'*?

Muchas veces, nuestra forma de pensar nos hace ignorar algunas partes de la historia. Por ejemplo, es habitual centrarse solo en aspectos negativos, hacer suposiciones sobre cómo acabará una situación o pasar mucho tiempo dándole vueltas a los problemas. Utilizar las técnicas de *mindfulness* para observar la situación de una forma más neutral puede tener un gran impacto en la forma en que entendemos nuestro interior y el mundo que nos rodea.

El *mindfulness* hace que nos paremos para considerar las diferentes opciones a la hora de afrontar algún problema, así tenemos la libertad de elegir una respuesta, en lugar de limitarnos a reaccionar.

El *mindfulness*, o atención plena, puede tener un impacto positivo en nuestros pensamientos, comportamientos y bienestar mental general, y resultar útil para cualquier persona.

Puede ser especialmente beneficioso para las personas que sufren varios problemas de salud mental, como pueden ser el trastorno de ansiedad o del estado de ánimo, como la depresión.

Además, **está demostrado que el *mindfulness*, junto con la medicación, ayudan en la recuperación de problemas de consumo de sustancias y trastornos psicóticos.**

¿Cómo funciona el ‘mindfulness’?

Veamos con más detalle las dos partes del *mindfulness*, la **atención** y la **curiosidad**.

ATENCIÓN

Vivimos en un mundo acelerado, con muchas exigencias que compiten por nuestra atención. Es fácil que tengamos la cabeza en otro lugar. Por ejemplo, lamentando algo que nos ha pasado o preparándonos para algo que sucederá en el futuro. Hacemos esto tan a menudo que posiblemente pasamos por alto las pequeñas cosas cotidianas que tenemos delante y que nos aportan alegría o dan significado a nuestra vida. Vivir en el pasado y en el futuro, es decir, fuera del presente, puede suponer un impacto sorprendente en cómo pensamos y entendemos las cosas que están sucediendo aquí y ahora.

CURIOSIDAD

Tendemos a juzgar inmediatamente nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras experiencias. Un malentendido con una amistad nos lleva a pensar que realmente no le caemos bien. Una sensación física incómoda nos lleva a sentir frustración o incluso miedo.

PONGAMOS UN EJEMPLO DE ‘MINDFULNESS’:

Imagina que tienes un plazo muy importante que cumplir en los estudios o el trabajo.

Alguien que acaba de empezar a oír hablar del *mindfulness* podría decir: “He estado pensando en la fecha de entrega, pero ¿y si no puedo terminarlo todo? Me gustaría que este pensamiento desapareciera, no soy capaz de gestionarlo”.

También es probable que esa persona experimente diferentes reacciones ante estos pensamientos, como tensión, irritabilidad e incluso algo de desesperación. Es posible que le resulte difícil concentrarse o dormir esa noche.

Sin embargo, alguien que practica *mindfulness* con regularidad podría utilizar las técnicas de *mindfulness* para reconocer el mismo pensamiento: “¿Y si no puedo terminarlo todo?” y responderse: “Anda, mira, reconozco el pensamiento. Soy consciente de cómo me hace sentir ese pensamiento, siento cómo mis hombros se tensan y mi respiración cambia. Este pensamiento me hace sentir un poco de agobio en este momento, y no pasa nada”.

Por supuesto, la situación es importante, ambas personas tienen que cumplir el mismo plazo. La diferencia está en la forma en la que afrontan la situación. La segunda persona es más consciente de ese pensamiento y de cómo le hace sentir, y probablemente podrá utilizar diferentes herramientas que le ayuden a gestionar la sensación de agobio.

¿Qué características tiene el ‘mindfulness’?

Existen algunas características generales del *mindfulness*. Su práctica suele involucrar:

- **Observación y descripción** de nuestro interior y nuestro exterior, sin juzgarlas.
- **Compromiso total.** Centramos toda nuestra atención en la tarea.
- **Concentración.** Nos centramos en una sensación concreta, como la respiración.
- **Compasión.** Por nosotros y nosotras y por los demás.
- **Presencia en el aquí y el ahora.** Y experimentación completa del momento presente.

¿Quieres probar el 'mindfulness'?

Te damos algunas ideas.

APLICA EL MINDFULNESS A LA HORA DE COMER

En lugar de comer frente a la televisión o el ordenador, concéntrate en lo que comes y disfruta de cada bocado.

PRACTICA MINDFULNESS MIENTRAS TE DESPLAZAS.

Intenta apagar las distracciones y permanecer en el momento presente durante el trayecto al colegio o al trabajo, o mientras paseas al perro.

INCORPORA EL MINDFULNESS A TUS TAREAS

Centra tu atención, con intención, en lo que estás haciendo. Observa las diferentes sensaciones físicas y los pensamientos que surgen. ¿A qué huele el jabón, cómo se siente, qué aspecto tiene? Lavar los platos puede no parecer tan aburrido.

APLICA EL MINDFULNESS AL TRABAJO O LOS ESTUDIOS

Comprueba tu estado de ánimo varias veces a lo largo del día. ¿Cómo son tus pensamientos, cómo sientes tu cuerpo?

PRACTICA EL MINDFULNESS EN TUS RELACIONES

Si hablas con tus amistades y seres queridos en persona, guarda el teléfono u otras distracciones; escucha realmente lo que dicen y presta atención a cómo te hace sentir, disfruta de la compañía de otras personas sin juicios ni expectativas.

APLICA EL MINDFULNESS A LAS OBSERVACIONES

Centra tu atención, de verdad, en algo que veas cada día. Toma nota de las emociones o pensamientos que te surgen.

LLEVA EL MINDFULNESS A LAS SENSACIONES

Dedica un minuto completo simplemente a seguir tu propia respiración. Cuando tu mente divague o surjan otros pensamientos, toma nota y guía tranquilamente tu atención de vuelta a la respiración. Con la práctica, puedes ir añadiendo más tiempo.

PRACTICA CON REGULARIDAD

Practicando con regularidad desarrollamos capacidades que nos pueden servir en nuestra vida cotidiana. Comprométete a dedicar unos minutos a la respiración una vez al día durante una semana y toma nota de cómo te sientes al final de la semana.

Es posible que nos lleve un tiempo empezar a tratarnos bien

Algunas cosas a tener en cuenta.

- **Empieza poco a poco.** No tienes que lanzarte a una sesión de una hora, incluso cinco minutos pueden suponer una gran diferencia.



- **Es natural que tu mente divague.** Cada vez que tu mente divaga y vuelves al presente, desarrollas tu capacidad de atención plena.
- **Recuerda que la atención plena, o 'mindfulness', se llama así por una razón.** Es una herramienta muy útil que, para sacarle el mayor rendimiento, solamente tenemos que dedicarle algo de tiempo y práctica. A veces, puede resultar difícil concentrarse en la respiración durante cinco minutos, o comer de forma consciente; probablemente, tengamos que ser constantes en la práctica de *mindfulness* cuando no nos apetece mucho, además, también es una oportunidad para sentir curiosidad por esos sentimientos y reacciones.

¿Dónde puedo probar el 'mindfulness'?

EN TERAPIA O CENTROS ESPECIALIZADOS

Existen terapias fundamentadas que también incorporan características del *mindfulness*, como la **terapia cognitivo-conductual (TCC)** o la **dialéctico-conductual (TDC)**. Además, también está la reducción del estrés basada en la atención plena o **MBSR**, por sus siglas en inglés, que se sirve de técnicas de *mindfulness* para ayudar a afrontar el estrés o el dolor. Y la terapia cognitiva basada en la atención plena o **MBCT**, por sus siglas en inglés, donde se aplican técnicas de atención plena junto con la terapia cognitiva.

Se ha demostrado que la MBCT ayuda a las personas con antecedentes de depresión a evitar recaídas. La MBSR y la MBCT también pueden ayudar a aumentar la calidad de vida al mejorar los síntomas de algunos trastornos como la fibromialgia o el síndrome del intestino irritable.

POR MI CUENTA

Puedes encontrar recursos gratuitos sobre *mindfulness* en bienestaremocional.navarra.es

EN GRUPO

Las clases y los cursos de *mindfulness* se han hecho muy populares, y es posible que pueda encontrar una buena opción en centros comunitarios, actividades municipales, asociaciones, escuelas...

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: Here to Help