

# Mindfulness: un estado de presencia que produce paz y bienestar tanto a nivel personal como profesional



I. Merino Villeneuve

CS Colmenar de Oreja. Madrid. España

## PUNTOS CLAVE

- La mente es un instrumento fantástico si se usa correctamente. Pero usado incorrectamente puede producir mucho sufrimiento.
- La raíz del sufrimiento humano se encuentra en la mente y en una falta de autoconocimiento.
- Muchos pacientes presentan enfermedades con base psicoemocional secundarias a un desconocimiento de todos sus recursos internos.
- La mente tiende a estar en el pasado o en el futuro, perdiéndose lo único que de verdad existe, el momento presente, el aquí y el ahora.
- *Mindfulness* o plena consciencia es estar atento, concentrado en la experiencia presente (física, emocional y mental) con aceptación.
- *Mindfulness* como un camino para el autoconocimiento y el equilibrio emocional; en definitiva, como un camino hacia la felicidad.
- *Mindfulness* como un camino hacia la salud física, emocional y mental.
- *Mindfulness* mejora la manera en que nos tratamos a nosotros mismos y en que tratamos a quienes nos rodean, fomentando así la empatía y la compasión.
- *Mindfulness* mejora la relación médico-paciente
- *Mindfulness* produce cambios cerebrales a nivel funcional y anatómico.

## RESUMEN

El pediatra acompaña al niño y a su familia desde el nacimiento hasta los 14-16 años. Se trata de unos años clave de maduración física, emocional y mental en los que el pediatra puede jugar un papel fundamental para fomentar el equilibrio emocional del niño.

La clave de la felicidad se encuentra en el autoconocimiento y más concretamente en el conocimiento de nuestra mente. Practicando *mindfulness* conseguimos convertirnos en los dueños de nuestra mente y de nuestra atención. Esto permite desensamblar automatismos y ver con más claridad la realidad que nos rodea, evitando así que esta decida por nosotros y convirtiéndonos en los protagonistas de nuestra vida.

*Mindfulness*, más que una técnica, es un estilo de vida que se integra tanto en el ámbito personal, como en el profesional y familiar.

## ¿QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA?

*Mindfulness* es un tipo de meditación. Se ha definido de varias formas, pero todas ellas convergen en el concepto de entrenar la mente en tomar conciencia del momento presente: conciencia del entorno, conciencia de los otros y conciencia de nosotros mismos.

Nuestra mente tiende a estar dispersa, tiende a dar vueltas a las cosas, a anticipar y preocuparse por el futuro, a recordar y revivir el pasado, perdiéndose lo único que de verdad existe, el

momento presente, el aquí y el ahora. Con la práctica de *mindfulness* se entrena la mente para potenciar la habilidad de estar atento a lo que sucede en el presente con una actitud de aceptación, apertura y curiosidad. *Mindfulness* nos permite hacernos dueños de nuestra mente y de nuestra atención.

## ¿QUÉ SIGNIFICA PRESTAR ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE?

El presente se puede vivir atendiendo a distintos aspectos.

- Está el presente físico o sensorial. La atención se enfoca en toda la información exterior que recibimos a través de nuestros sentidos (tacto, vista, olfato, gusto y oído) y en las señales del cuerpo (postura, dolor, hormigueo, cosquilleo...).
- Está el presente emocional. En este caso se establece una conexión con la emoción que sentimos. Nos hacemos conscientes de lo que sentimos, de nuestras emociones.
- Está el presente mental en el que se focaliza la atención en los pensamientos que van surgiendo.

Se trata de convertirnos en los observadores de todos estos acontecimientos tal como son, sin juicios, sin atender a si estos son positivos o negativos, sin buscar cambiarlos de como son. Simplemente observarlos con aceptación, hacernos conscientes de su presencia.

## ¿CÓMO SE PRACTICA EL MINDFULNESS?

Se puede practicar de dos formas: la práctica formal, basada en técnicas de meditación y la práctica informal, basada en llevar esa cualidad de atención al presente a las actividades cotidianas.

### La práctica formal

Se realiza tumbado o sentado en un cojín o en una silla. Se dirige la atención a un punto de anclaje (cualquier fenómeno que sucede en el presente: respiración, sensaciones corporales, sonidos, emociones, pensamientos) con una actitud de apertura y curiosidad y sin intentar alterarlo. Cada vez que la atención se distrae, se dirige amablemente de nuevo la atención al punto de anclaje.

El objetivo de la práctica puede ser contemplativo, en el que se focaliza la atención en los fenómenos presentes o bien generativo, en el que a través de frases o de visualizaciones se propicia un determinado estado de ánimo, una determinada actitud

(un ejemplo de frase generativa puede ser: “que yo sepa aceptarme y quererme tal como soy”).

### La práctica informal

Se trata de realizar las actividades cotidianas (ducha, un paseo, una conversación, una comida, el cepillado de dientes...) con presencia y atención plena, estando la mente centrada única y exclusivamente en la tarea. La mente, el corazón y el cuerpo en el aquí y ahora. Thich Nhat Hanh (monje budista, principal impulsor del budismo zen en Occidente), en su libro *El milagro de mindfulness*, describe así cómo sería la práctica informal en el trabajo<sup>1</sup>: “Concéntrate en tu trabajo, mantente atento y listo para afrontar con destreza e inteligencia cualquier situación que surja: la plena conciencia es simplemente eso. No hay ninguna razón por la que tenga que ser un estado distinto al de concentrarte en el trabajo, estar atento y evaluar las cosas con el mejor criterio posible. Mientras estás consultando algo, intentando resolver un problema y afrontando una situación, sea lo que sea, si deseas obtener unos buenos resultados, tu corazón ha de estar sereno y tú debes tener autodominio. Cualquiera puede darse cuenta de ello. Si eres incapaz de controlarte y te dejas llevar por la impaciencia o la ira, entonces tu trabajo deja de tener valor. La plena conciencia es el milagro que nos permite ser dueños de nosotros mismos y recuperar la plenitud”.

Ambas prácticas se refuerzan entre sí. Un estudio<sup>2</sup> confirma que la frecuencia de las prácticas a lo largo de una semana y los años de práctica son los factores que mejor predicen la eficacia de la práctica, mientras que la duración de las sesiones o el tipo de meditación no tiene relación con la eficacia.

## JUSTIFICACIÓN. ¿PARA QUÉ EL MINDFULNESS?

*Mindfulness* como un camino para la concentración, la calma y la claridad mental<sup>3</sup>. La mente tiende a divagar continuamente. La mente crea entre 40 000 y 60 000 pensamientos al día, de los cuales casi el 90% son los mismos pensamientos que los de los días anteriores. Es lo que se llama mente de mono o mente caviladora. El problema de esa mente caviladora es que no ayuda a resolver los problemas; esta mente se preocupa excesivamente del pasado y del futuro y no se centra en lo que sucede en el momento presente. Y es con esta calidad de mente con la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, con la que estudiamos o trabajamos, con la que nos acostamos. A través del *mindfulness* se consigue silenciar todo este “ruido”, llegando al silencio interior. No se trata de dejar de pensar, sino más bien de gestionar nuestra mente y nuestra

atención para que se enfoque únicamente en la experiencia presente, evitando divagar por los procesos mentales. Esta atención focalizada lleva a la calma y a la claridad mental.

**Mindfulness como un camino para una mejor regulación emocional.** Vicente Simón, en la contraportada de su libro *Aprender a practicar mindfulness*, explica: “La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el equilibrio emocional. Sentimientos negativos como la rabia, la indignación, la tristeza o incluso los estados depresivos, acaban dominando nuestra mente y nos incapacitan para encontrar soluciones a los problemas de cada día”<sup>3</sup>. Con la práctica continuada de *mindfulness*, al convertirnos en los observadores neutros de la experiencia presente (tanto de los acontecimientos externos como de los internos), aumenta nuestra capacidad de pensar y elegir la respuesta apropiada para la situación en que nos encontramos, sin dejarnos dominar por las reacciones automáticas. Esto es inteligencia emocional.

**Mindfulness como un camino de autoconocimiento y de crecimiento personal**<sup>4</sup>. La meditación nos acerca a nuestra verdadera identidad. En nuestra infancia no sabemos quién somos, hasta que lo aprendemos de quienes nos rodean (padres, profesores, amigos). De esta forma aprendemos a basar nuestro sentido de identidad en factores externos (nombre, país de procedencia, profesión, estatus...). La meditación nos permite redescubrir nuestra verdadera identidad, basada en nuestros valores, fortalezas, habilidades y en nuestros defectos y debilidades. Este autoconocimiento aumenta la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional. Oriah Mountain Dreamer, en su libro *The dance, moving to the rhythms of your true self*, invita al autoconocimiento a través de estas dos preguntas<sup>5</sup>: “¿Qué pasa si la pregunta no es ¿por qué soy tan pocas veces la persona que realmente quiero ser?, sino ¿por qué quiero tan pocas veces ser la persona que realmente soy?”.

**Mindfulness como un camino hacia la felicidad.** A través del *mindfulness* conseguimos una optimización del funcionamiento cerebral para así ser más felices. La raíz del sufrimiento está en la mente, concretamente en la forma de pensar y de interpretar la realidad<sup>4</sup>. No podemos cambiar la realidad, los sucesos externos que nos ocurren, pero siempre podemos cambiar la forma de interpretarlos y la manera en que nos afectan. La meditación nos permite observar la calidad de nuestros pensamientos. Nosotros creamos nuestros propios pensamientos. Según sean nuestros pensamientos, así serán nuestros sentimientos y emociones, nuestra actitud y nuestras acciones. Este proceso sucede de forma rápida y repetida creando hábitos, patrones automáticos de conducta ante determinados estímulos. Se puede utilizar la meditación como un método para observar desde la distancia todo este proceso y hacernos así

conscientes de cómo pensamos y de los resultados que obtenemos con ese tipo de pensamiento. Hay pensamientos que son beneficiosos y los hay que son dañinos. Se trata entonces de potenciar los primeros y de “no alimentar” a los segundos. Los pensamientos solo se “alimentan” de nuestra atención, por lo que, si no prestamos atención a un pensamiento, este se diluye poco a poco. Además, los pensamientos son percibidos solo como pensamientos y no como descripciones de la realidad.

También se ha observado que la práctica de *mindfulness* es capaz de generar una reevaluación positiva de eventos estresantes o adversidades (por ejemplo, pensando que se puede aprender algo de una situación difícil)<sup>6</sup>.

**Mindfulness como un camino para fomentar la compasión hacia uno mismo (autocompasión) y hacia los demás**<sup>7</sup>. La compasión ha sido definida por Gilbert y Choden<sup>8</sup> como: “La compasión es ser sensible al sufrimiento de uno mismo y de otros, con un profundo compromiso para impedir y aliviar ese sufrimiento”. Según Hangartner se compone de tres partes<sup>3,9</sup>: la primera, afectiva (“Siento lo que tú sientes”); la segunda, cognitiva (“Te comprendo”); y la tercera, motivacional (“Quiero ayudarte”). La actitud compasiva es susceptible de desarrollarse con las prácticas generativas mencionadas previamente. Varios estudios concluyen que la meditación *mindfulness* altera la manera como nos tratamos a nosotros mismos (cambiando nuestro diálogo interior)<sup>10</sup> y como tratamos a quienes nos rodean (mayor amabilidad y generosidad)<sup>11,12</sup>.

**Mindfulness como silencio y contemplación.** Cuando nos detenemos para contemplar una situación o incluso un simple objeto, recurrimos a un proceso meditativo que permite apreciar más detalles y saborear más la experiencia tal como es, sin querer cambiarla. Aumenta así la sensación de placer, de disfrute y de gratitud ante las pequeñas cosas cotidianas de la vida. Este fenómeno, llamado “saboreo”<sup>3</sup>, hace que aumente el valor de lo que se tiene.

## MINDFULNESS Y NEUROIMAGEN. EL CEREBRO DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN

En los últimos años ha habido un gran crecimiento de investigaciones que han tratado de estudiar qué cambios cerebrales tanto a nivel funcional como anatómico se producen con la práctica de la meditación<sup>13</sup>. El gran núcleo de estos estudios coincide en cambios a nivel de tres estructuras básicas cerebrales<sup>7</sup>:

- Cambios a nivel de la corteza cingulada anterior. Esto tiene implicación en la regulación de la atención. Se consigue un mayor control de la atención.

- Cambios en la ínsula, estructura relacionada con la consciencia del propio cuerpo. Se desarrolla la capacidad de notar sensaciones corporales o de prestar atención al propio cuerpo, con aceptación. Este hecho se ha relacionado con una mejor regulación y una mayor tolerancia al dolor.
- Cambios en la corteza prefrontal y la amígdala, estructuras vinculadas en la regulación de las emociones. La amígdala reduce su actividad con la práctica de la meditación, hecho que parece estar relacionado con una menor reactividad emocional a estímulos aversivos. La meditación fomenta el hecho de observar con distancia las emociones sin dejarse dominar por estas.

## IMPACTO QUE PRODUCE LA PRÁCTICA DE *MINDFULNESS* EN LOS PROFESIONALES SOCIOSANITARIOS Y EN SUS PACIENTES

Los estudios demuestran que aquellos profesionales que practican *mindfulness* no solo modifican variables psicológicas asociadas a mejores habilidades de comunicación (empatía, modulación emocional, escucha, compasión...) sino que sus pacientes están más satisfechos y mejoran más, independientemente del tratamiento recibido<sup>14-16</sup>.

Los efectos de la práctica de *mindfulness* en los profesionales sociosanitarios:

- Eficaz en la prevención del síndrome de *burnout* o síndrome de quemarse en el trabajo, secundario al estrés laboral crónico. *Mindfulness* mejora el estado de ánimo, el agotamiento emocional y el estrés percibido en profesionales sanitarios.
- Mejor percepción de las sensaciones físicas y mejor manejo de las emociones. *Mindfulness* aumenta la capacidad del profesional de hacerse consciente de sus sensaciones físicas (dolores, fatiga, postura corporal) y de identificar sus emociones (enfado, tristeza...) en cada momento. Esto permite al profesional tomar medidas para cuidarse y prevenir que estos aspectos afecten en su ámbito profesional, además de prevenir el desarrollo de trastornos más graves.

Efecto de la práctica de *mindfulness* en la relación médico-paciente: desarrollo de la “mente de principiante”. *Mindfulness* aumenta la capacidad del profesional de estar atento tanto a los sucesos externos (datos clínicos, comunicación verbal y no verbal del paciente...) como a los sucesos internos (pensamientos y emociones, prejuicios derivados de la experiencia previa,

etiquetas negativas tipo “este paciente es hipocondriaco”, “irresponsable”, “sobreprotector”) que ocurren durante la entrevista y de no reaccionar y no dejarse influir por estos. El profesional los observa, los acepta sin juicio y decide si atenderlos o dejarlos ir. De esta forma, cada entrevista se experimenta con neutralidad, curiosidad y apertura, como si fuese la primera vez que se trata con ese paciente. Esto mejora la relación médico-paciente (habilidades de comunicación, empatía, escucha, compasión...) y reduce los errores diagnósticos, al hacer conscientes los prejuicios que pueden sesgar el razonamiento clínico.

## ¿QUÉ PAPEL PUEDE DESEMPEÑAR *MINDFULNESS* EN PEDIATRÍA?

El pediatra no se limita a resolver enfermedades orgánicas, sino que también dedica una gran parte del tiempo a prevenir la aparición de hábitos indeseables y poco saludables, además de potenciar el desarrollo personal, el bienestar y la salud mental de los pacientes y de sus familias. Muchos problemas que se plantean en las consultas de Pediatría tienen una base psicoemocional. Son problemas secundarios a un pobre autoconocimiento (desconocimiento de todos los recursos internos de los que disponemos para ser felices y para convertirnos en dueños de nuestras vidas independientemente de las circunstancias externas) y a una mala gestión de las emociones. *Mindfulness* puede resultar útil para abordar todos estos aspectos desde el ámbito pediátrico. Para ello es fundamental la formación del pediatra en *mindfulness* para poder así realizar su práctica con los pacientes y familiares.

Posibilidades de trabajo utilizando *mindfulness*:

- Como actividad preventiva para potenciar un estilo de vida en que la persona se convierte en protagonista (y no en víctima) de su vida y en responsable de su felicidad a través del autoconocimiento y de ser dueño de su mente y su atención.
- Obesidad, sobrepeso: aprender a comer con atención plena, escuchando las sensaciones corporales de hambre y saciedad, aprender a comer más despacio disfrutando y distinguiendo los distintos sabores<sup>17,18</sup>.
- Trastornos alimentarios: aumentar la conciencia del cuerpo (enseñar con conciencia plena a sentir todas las partes del cuerpo y tomar conciencia de cada una de ellas) y evitar así la distorsión de la imagen corporal<sup>19</sup>.
- Insomnios de conciliación secundarios al pobre control de esa mente caviladora que acentúa y magnifica los problemas y los miedos.

- Conductas disruptivas y problemas de autoestima secundarios a una mala gestión de las emociones y a un pobre autoconocimiento. Prevención de *bullying*<sup>20</sup>.
- En niños diagnosticados de trastorno por déficit de atención, con o sin hiperactividad<sup>21</sup>. Problemas de aprendizaje<sup>22</sup>.
- En la reducción del estrés y del miedo ante un análisis de sangre o ante algún tipo de intervención por parte del médico (curetaje de *molluscum* contagioso, extracción de tapones de cera, curas de heridas...).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Thich Nhat Hanh. El milagro de *mindfulness*. Barcelona: Oniro; 2014.
2. Soler J, Cebolella A, Feliu-Soler A, Demarzo M, Pascual JC, Baños R, et al. (2014) Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: the mindsens composite index. PLoS One. 2014;9:e86622.
3. Simón V. Aprender a practicar mindfulness. 10.ª edición. Barcelona: Oniro; 2011.
4. Subirana M, Ribalta R. ¿Quién manda en tu vida? Reflexiones sobre la soberanía personal. 10.ª edición. Barcelona: Integral; 2011.
5. Oriah. The dance, moving to the rhythms of your true self. Nueva York: HarperOne; 2001.
6. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. (2011) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 2011;191:36-43.
7. Cebolella A, García Campayo J, Demarzo M. Mindfulness y ciencia, de la tradición a la modernidad. Madrid: Alianza; 2014.
8. Gilbert P. Mindful compassion. Londres: Robinson; 2013.
9. Hangartner D. Cultivating compassion from a Buddhist perspective. How to Train Compassion Conference. Berlín: Max-Planck Institute; 2011.
10. Neff K. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity. 2003;2:85-101.
11. Condon P, Desbordes G, Miller WB, DeSteno D. (2013) Meditation increases compassionate responses to suffering. Psychol Sci. 2013;24:2125-7.
12. Lim D, Condon P, DeSteno D. Mindfulness and compassion: an examination of mechanism and scalability. PLoS One. 2015;10:e0118221.
13. Bertolin Guillen JM. Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena. Psiquiatr Biol. 2014;21:59-61.
14. Barbosa P, Raymond G, Zlotnic C, Wilk J, Toomey R, Michel J. Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. Educ Health (Abingdon). 2013;26:9-14.

15. García-Campayo J. La práctica del "estar atento" (*mindfulness*) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. Aten Primaria. 2008;40:363-6.
16. Beach M, Roter D, Korhuis P, Epstein MR, Sharp V, Ratanawongsa N, et al. A multicenter study of physician mindfulness and health care quality. Ann Fam Med. 2013;11:421-8.
17. Chozen Bays J. Comer atentos. Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos. Barcelona: Kairós; 2013.
18. Godsey J. The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review. Complement Ther Med. 2013;21:430-9.
19. Mindfulness en los trastornos alimentarios: entrevista a Carmen Bayón. Asociación Española de Mindfulness y Compasión [en línea] [consultado el 6/11/2015]. Disponible en: <http://www.aemind.es/mindfulness-en-los-trastornos-alimentarios-entrevista-a-carmen-bayon/>
20. Price P. Gifted, bullied, resilient: a brief guide for smart families. Olympia: GHF Press; 2015.
21. Krisanaprakornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, Piyavhatkul N. Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Cochrane Database Syst Rev. 2010;(6):CD006507.
22. Black DS, Milam J, Sussman S. Sitting-meditation interventions among youth: a review of treatment efficacy. Pediatrics. 2009;124:e532-e41.

## LECTURAS RECOMENDADAS

- Snel E. Tranquilos y atentos como una rana. Barcelona: Kairós; 2013. *Este sencillo libro-CD ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños de 5 a 12 años pueden practicar a diario, junto a sus padres.*
- Simón V. Aprender a practicar mindfulness. 10.ª edición. Barcelona: Oniro; 2011. *Guía muy sencilla que ayuda a entender e interiorizar el concepto mindfulness y a aprender a practicar y desarrollar esta habilidad que todos poseemos.*
- Kaiser Greenland S. El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo. Madrid: Desclée de Brouwer; 2013. *Un libro que amplía los grandes beneficios del entrenamiento en mindfulness a niños a partir de cuatro años, con ejercicios, canciones y juegos adaptados a su edad.*