

TEMA 2

MINDFULNESS: “APRENDIENDO A VIVIR EL MOMENTO PRESENTE COMO FILOSOFÍA DE VIDA Y BIENESTAR EMOCIONAL”

Definiciones de Mindfulness:

Para iniciar, podemos decir que Mindfulness representa el “corazón” o enseñanza central de la psicología budista (Kabat-Zinn, 2003) y es, intrínsecamente, un estado de consciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento presente (Brown y Ryan, 2003). Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación (Kabat-Zinn, 2007), que ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual.

Mindfulness se ha definido de diversas maneras, dentro de las que destacan:

- “Consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p.145).
- “Observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece” (Baer, 2003, p.125).
- “La clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Nyanaponika, 1972, p.5).
- “Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2006, p.8).

De forma más general, mindfulness ha sido descrito como una clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es (Segal, Williams y Teasdale, 2002).

Bishop et al. (2004) diferencian dos tipos de componentes implicados en la práctica del mindfulness. El primero de ellos es el componente de la autorregulación de la atención, cuya función es el mantenimiento y la redirección de la atención, además de la selección de estímulos concretos. De este modo, se incrementa el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente.

El segundo componente es la orientación hacia la experiencia. Este componente implica adoptar una relación particular hacia la propia experiencia en el momento presente. Este tipo de relación se caracteriza por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. De este modo, se aprende a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté percibiendo o experimentando.

Pilares de Mindfulness

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

- a) **No juzgar.** La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.
- b) **Paciencia.** La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Es también, permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.
- c) **Mente de principiante.** Para ver la riqueza del momento presente, el mindfulness enseña a promoverla a través de lo que se viene denominando “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades
- d) **Confianza.** El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior
- e) **No esforzarse.** En el momento en que se utiliza el mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar. Por paradójico que parezca, meditar es el no-hacer; por eso, cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena
- f) **Aceptación.** La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento. Consiste en uno de los principales componentes del mindfulness
- g) **Ceder.** Dejar ir o soltar. Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En la práctica del mindfulness, se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

En resumen, la práctica del mindfulness nos lleva a un estado en el que uno es consciente de la realidad del presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness constituye una manera de relacionarnos con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar (Germer, Siegel y Fulton, 2005). Mindfulness no implica controlar los eventos internos, sino ser consciente de ellos y poder actuar acorde a nuestros valores y las necesidades que demande la situación, sin tener que luchar u oponernos contra ellos desgastando grandes dosis de tiempo y energía,

y esto resulta especialmente importante en un contexto donde se demanda atención y precisión en la ejecución, como es el contexto deportivo de alta competición.

¿Cómo practicar Mindfulness?

La práctica de mindfulness requiere que seamos capaces de dirigir y reorientar nuestra atención; así como también, sostenerla en momentos de dificultad. Ponemos una intención amable en mantener la atención focalizada en el presente y reorientarla hacia el objeto elegido (experiencia interna o estímulo externo).

Para realizar el proceso de aprendizaje de focalización de la atención se realizan prácticas formales y prácticas informales.

Práctica informal: Consisten en mantener una atención consciente en las distintas actividades de la vida cotidiana como puede ser: al comer, caminar, lavarse los dientes o cualquier tipo de actividad en general, incluyendo estar presente con otras personas. Toda actividad puede ser vivida desde un estado de consciencia. Desde las prácticas informales, llevamos la capacidad de mindfulness a la propia vida.

Práctica formal: Son aquellas en las que se dedica un espacio de tiempo a practicar en un lugar tranquilo. En este tipo de prácticas es muy importante la continuidad y la constancia (cada día en lo posible) más que la cantidad de tiempo empleada, aunque entre más tiempo se dedique, más se fortalecen los nuevos circuitos neuronales entrenados.

Programas de entrenamiento en mindfulness

Destaca el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Jon Kabat Zinn: Mindfulness-Based Stress Reduction o MBSR (Kabat-Zinn, 1990, 2003, 2007). MBSR es un programa de entrenamiento general, no específico para ningún trastorno psicológico, cuya aplicación ha demostrado ser efectiva en múltiples problemas tanto en el terreno de la salud mental como física, en pacientes; así como también, en poblaciones no clínicas (Chiesa y Serreti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004).

Las principales técnicas y ejercicios de entrenamiento en mindfulness que se utilizan en el programa MBSR son: el ejercicio de la uva pasa, la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de las sensaciones corporales o body scan, el yoga, meditar caminando y la atención plena en las actividades de la vida cotidiana (por ejemplo, vestirse, lavar los platos, asearse, entre otras).

Por otro lado, recientemente han surgido otras terapias psicológicas que de algún modo u otro utilizan el mindfulness o que integran los principios del mismo. Algunas de estas terapias pertenecen a la denominada “tercera ola de terapias” y se las conoce como “terapias de tercera generación”.

Destacan tres terapias que enseñan explícitamente habilidades de mindfulness a los pacientes: (1) la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal et al., 2002); (2) la Dialectical Behavioral Therapy (DBT; Linehan, 1993); y (3) la Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002).

Además del programa MBSR y de la MBCT, la DBT y la ACT, cabe destacar el reciente programa de entrenamiento en mindfulness denominado Meditación Fluir (MF; Franco, 2009). El objetivo de la MF no consiste en tratar de controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni modificarlos o cambiarlos por otros, sino todo lo contrario, dejarlos libres, aceptando cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o sensación fisiológica que pueda aparecer de forma espontánea. La MF consiste en tomar conciencia de nuestra respiración mientras se repite de forma simultánea una palabra o mantra. Para ello, se forma una palabra aguda de tres sílabas que debe carecer de significado (por ejemplo, YELABÁ) y se va repitiendo mentalmente de forma suave y sin esfuerzo, mientras se dirige la atención a la zona del abdomen para sentir como entra y sale de forma natural el aire al respirar.

Además del aprendizaje de esta técnica de meditación, el programa de entrenamiento es completado con la presentación y discusión durante las sesiones de diversas metáforas y ejercicios de la ACT (Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2002), junto con relatos de la tradición Zen y de la meditación Vipassana.

Por último, otra técnica de meditación mindfulness que compone este programa de entrenamiento es la práctica de la exploración corporal o body-scan (Kabat-Zinn, 2003). Aunque la MF es muy reciente, lo cierto es que decenas de estudios científicos avalan su eficacia para el tratamiento de múltiples dolencias (ansiedad, depresión, estrés crónico, hipertensión, fibromialgia), en el ámbito educativo (rendimiento académico, autoconcepto, creatividad, engagement, valores) e incluso deportivo (reduciendo el burnout deportivo y mejorando la personalidad resistente en deportistas).

Existen programas de mindfulness desarrollados específicamente para deportistas y atletas. De forma especial, destaca el programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) y el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC).

Conclusiones

Haciendo balance, lo que nos interesa resaltar aquí es que el objetivo del mindfulness no es el control o supresión de los pensamientos, emociones o sensaciones corporales, más bien es la aceptación de los mismos experimentando y comprendiendo que son eventos transitorios. Esto contrasta de forma directa con el principal objetivo de las tradicionales técnicas empleadas para que los atletas mejoren su rendimiento deportivo (por ejemplo, controlar la ansiedad, eliminar pensamientos negativos, cambiar el estado de ánimo, entre otras).

La persona que practica mindfulness aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta. A través de la observación se desidentifica, genera perspectiva y los trasciende. En cierto sentido, se libera del contenido de los mismos. El practicante no intenta eliminar, suprimir, reducir o alterar de ningún modo sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, ya que los intentos de control en ocasiones generan más problemas y sufrimiento.

Mindfulness nos permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que

experimentamos como eventos que fluyen de forma continua y cambiante. Observándolos, siendo conscientes de su carácter transitorio e impermanente, abandonamos el patrón habitual de juzgarlos y considerarlos como “cosas” que poseen entidad propia, pues aprendemos a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos y generamos sabiduría en cuanto a su carácter efímero e impermanente (Kabat Zinn, 1990, 2003, 2007).

Consecuentemente, aprendemos a ser más conscientes de los pensamientos y las emociones que tienen lugar en cada momento, cambiando nuestra forma de relacionarnos y de reaccionar ante ellos. De este modo, los pensamientos y los sentimientos pasan a contemplarse como eventos mentales transitorios que no tienen por qué reflejar la realidad del momento presente.

Un atleta mindful podrá desarrollar consciencia en torno a sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales y se relacionará con ellos de una manera más sabia y llena de consciencia. Esta relación está caracterizada por una aceptación radical y profunda de su propia experiencia. Implica ser consciente a cada momento no sólo de su propia experiencia sino también a lo que está ocurriendo a su alrededor. Por ello, no ha de perder tiempo en controlar nada (que no sea la propia atención) y no ha de invertir tiempo y energía (en ocasiones luchando duramente) para eliminar ni cambiar nada que esté valorando negativamente, ya que también aprende a no juzgar la experiencia y a no reaccionar ante ella ni contra ella. Consecuentemente, estará más focalizado en la tarea, podrá responder o realizar su ejecución con mayor precisión y exactitud, sufrirá menos distracciones y el aprendizaje de lo entrenado y aprendido podrá fluir de forma libre y automática de forma beneficiosa.

Creemos que, debido a todas las consecuencias negativas que se derivan o pueden derivarse de tener como objetivo de intervención el controlar o cambiar lo que se está experimentado, en el contexto del deporte, merece la pena abogar por la práctica del mindfulness, la cual no implica el control sino podríamos decir “gestión o aceptación consciente” de nuestros eventos privados.

REFERENCIAS

1. Mañas, I; Águila, J; Franco, C; Gil, D; Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento Deportivo. *Psychology, Society, & Educación*. 6(1), 41-53.