

# MINDFULNESS EN SALUD

Health Coaching UOC

---

**DOCENTE: Mireia Hurtado**

Habilidades Mindfulness para la salud.

## Índice

- 1. Breve introducción a la historia del mindfulness**
- 2. Qué es mindfulness o atención plena.**
- 3. Mindfulness formal y mindfulness informal.**
- 4. Mindfulness y hábitos**
- 5. Actitudes mindfulness**
- 6. Lo que mindfulness no es**
- 7. Resultados de la práctica de mindfulness**
- 8. Mecanismos neuropsicológicos asociados a la meditación.**
- 9. Beneficios de la práctica del mindfulness.**
- 10. Efectos de mindfulness en la práctica clínica del profesional**
- 11. Cómo meditar**
- 12. Tipos de meditación y su práctica.**
- 13. Resistencias que pueden aparecer a lo largo de la práctica.**

## 1. BREVE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNES

**Mindfulness** es la traducción inglesa de la palabra **sati**, que procede de la lengua pali, utilizada en la tradición budista. "Sati es considerada una herramienta para observar cómo la mente crea el sufrimiento momento a momento y se practica para desarrollar la sabiduría y la perspicacia, que en última instancia alivia el sufrimiento" (Siegel, Germer, & Olendzki, 2008). El término mindfulness en inglés hace referencia a **consciencia, atención y recuerdo** (Germer, Siegel, & Fulton, 2005).

Históricamente, **mindfulness** es considerada como **el núcleo de la psicología budista** que tiene una práctica meditativa de más de 2.600 años y ha sido descrita tradicionalmente por el **Dharma** (enseñanzas de Buda) como una expresión de **presencia mental o consciencia en su estado natural**. (Siegel, Germer, & Olendzki, 2008)

**Contemporáneamente**, la práctica de meditación basada en mindfulness inicia su desarrollo en Estados Unidos, en 1979. Su gran promotor y divulgador, Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, Jon) implementó un programa formal de reducción de estrés denominado **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)** en el centro médico de la Universidad de Massachusetts (<http://www.umassmed.edu/cfm/>).

El propósito inicial de este programa fue ayudar a pacientes crónicos, quienes no lograban encontrar mejoría a través de los servicios médicos convencionales que el hospital les ofrecía. (Kabat-Zin, 1990). El modelo MBSR de reducción de estrés está concebido como un **programa educacional** con un formato de ocho semanas, donde se cultivan prácticas tradicionales de meditación junto con prácticas de yoga y con la ayuda de CDs para la práctica en casa.

El programa **MBSR** ha tenido un significativo éxito y en la actualidad se está ofreciendo a paciente en un número importante de hospitales en Estados Unidos y del resto del mundo. Además de **Kabat-Zinn**, otros investigadores como son Richard Davidson (Davidson), **Daniel Goleman**, (Goleman) o **Daniel Siegel**, (Siegel D., <http://www.drdansiegel.com/>) o Ruth Baer (Baer R.), Shauna Shapiro (Shapiro S.) también han contribuido a la investigación neurocientífica sobre los efectos y los mecanismos neurobiológicos del Mindfulness.

Posteriormente al desarrollo del programa MBSR Segal, Willimas y Teadlae se presentaron el programa de la **Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM)** (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) cuyo propósito es disminuir los episodios recurrentes de depresión en las personas que ya han sufrido por lo menos un vez esta enfermedad. Este programa prescinde de

los componentes de yoga del MBSR y en cambio se incluyen más prácticas relacionadas con desidentificación con los propios pensamientos y emociones.

Además de los programas **MBSR y TCBM**, las prácticas de mindfulness han sido incorporadas a otros modelos terapéuticos (**Intervenciones basadas en Mindfulness, TBM**) como son **la Terapia de Conducta Dialéctica (DBT)** (Linehan, 1993) ,**la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)** (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999/2012), el programa para prevención de recaídas en adicciones, **Mindfulness Based Relapse Prevention (MBPR)** (Bowen, Chawla, & Marlatt, 2011) , el programa relacionado con la alimentación como es el **Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MBEAT)** (Kristeller & Bowman, 2015), y los programas de Mindfulness y Compasión como son el **Mindfulness Self Compassion (MSC)** y la **Compassion Focused Therapy (CFT)**.

Desde que Kabat-Zinn impulsara el mindfulness como procedimiento para tratar **problemas psicosomáticos** (Kabat-Zinn et al., 1985), se ha ido aplicando a distintos problemas físicos y psicológicos, como por ejemplo: **ansiedad** (Vøllestad et al, 2011), **depresión** (Strauss, Cavanagh, Oliver, & Pettman, 2014); **psoriasis** ( (Kabatt-Zin,J., et col. , 1998 ); **cáncer** (Tacón, Caldera, & Ronaghan, 2004); **problemas de sueño** (Black, O'Reilly, Olmstead, Breen , & Irwin, 2015); **adicciones** (Bowen, Chawla, & Marlatt, 2011) entre otros.

En España también se está llevando a cabo trabajo de investigación. María Teresa Miró (Miró), **Vicente Simón** (Simon, <http://www.mindfulnessvicesimon.com/>), **Ausiás Cebolla** (Cebolla), **Javier García Campayo** (García Campayo J. ), **Andrés Martín Asuero** (Martin Asuero) son algunos de los profesionales de la salud que están investigando y divulgando los beneficios de mindfulness a través de artículos científicos, congresos, cursos, retiros, meditaciones colgadas en la red...

## 2. QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA.

En español, *mindfulness* se ha traducido como **consciencia plena, o atención plena**, aunque la mayoría de veces se sigue utilizando el término inglés.

Una de las definiciones más conocidas de mindfulness es la de **Jon Kabat-Zinn**:

**"Prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar"** (Kabat-Zin, 1990)

Siegel y col definen mindfulness como **"consciencia, en el momento presente, con aceptación"** (Siegel, Germer, & Olendzki, 2008)

Otra propuesta de definición es la presentada por **Bishop et al.** los cuales se reunieron un considerable número de veces con el principal objetivo de establecer conjuntamente un consenso sobre mindfulness y una definición operacional aceptada y aprobada por todos. Entienden mindfulness como:

**“Un proceso de regulación atencional a fin de traer una cualidad de conciencia no elaborativa hacia la experiencia actual y relacionarse con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, apertura y aceptación”** (Bishop et al, 2004)

También se entiende mindfulness como **“un proceso para aumentar el insight en la naturaleza de la propia mente y la adopción de una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos de manera que puedan ser experimentados en términos de su subjetividad (en vez de validarlos necesariamente) y de naturaleza transitoria (en vez de permanentes)”** (Bishop et al, 2004)

Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Existe consenso científico acerca de que el mindfulness, como rasgo, **“refleja la capacidad de permanecer con mayor frecuencia en un estado de atención plena”** (Diddona, 2011). Mindfulness no es una técnica ni un método, sería más adecuado describirlo como un modo de ser, o de percibir, que implica literalmente “reconocer los propios sentidos”

**Desde el punto de vista psicológico**, algunos autores definen mindfulness como un proceso cognitivo complejo, no narrativo, que puede ser llamado **“modo ser”** en el que el objetivo no es conseguir ninguna cosa concreta, en contraposición de nuestra forma de vida diaria o **“modo hacer”** (Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zin, 2010)

**También desde el punto de vista psicológico**, mindfulness es entendido como una habilidad psicológica que consta de **dos componentes centrales** (Bishop et al, 2004):

- la regulación de la atención para mantenerla centrada en la experiencia inmediata.
- una actitud u orientación de curiosidad, apertura y aceptación hacia esa experiencia, independientemente de que tenga una valencia positiva o negativa.

En realidad, mindfulness, en sí mismo, algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones en nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness. Lo que sucede es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos a otros pensamientos, haciendo que pasemos por

alto incluso los momentos más importantes de nuestra vida. Este estado de inconsciencia se ha venido llamando también “mindlessness” o “mente de mono”.

### 3. MINDFULNESS FORMAL Y MINDFULNESS INFORMAL.

**La habilidad innata del Mindfulness no surge de forma natural cuando somos adultos.**

Los niños viven en el momento presente por naturaleza y es a medida que vamos creciendo y acumulamos información, experiencias, creencias, juicios, preocupaciones que vamos perdiendo esta habilidad.

La meditación nos ayuda a entrenar ese estado de consciencia, nos sirve para despertar del automatismo y la inconsciencia, haciéndonos posible vivir nuestra experiencia plenamente en el momento presente, teniendo acceso a todo el espectro de posibilidades, tanto conscientes como inconsciente.

Para poder cultivar esta consciencia plena, *mindfulness* utiliza la práctica de la meditación como forma de “**dirigir, estabilizar e incrementar la potencia de la atención**” (Simon, Aprender a practicar mindfulness, 2011). Es lo que se denomina **Mindfulness formal** o prácticas de Atención Plena dirigidas en entrenar la mente para ese estado de presencia.

Esta habilidad requiere práctica a lo largo del tiempo, paciencia y persistencia, ya que el piloto automático o la “mente de mono” tienen mucha fuerza. La práctica formal se puede practicar durante periodos cortos, de menos de 5 minutos hasta mucho más largos, como una hora.

Algunas de las meditaciones Mindfulness más practicadas son:

- la meditación de las sensaciones físicas o escáner corporal (body scan)
- la meditación de la atención a la respiración.
- la meditación de los 3 minutos.

La meditación caminado, el yoga, el tai-chi y otras disciplinas cuerpo-mente que se practican en plena consciencia del momento presente, también pueden clasificarse como **Mindfulness formal**.

Además de la práctica formal, *mindfulness* también se puede practicar de **forma informal**. Cuando llevamos esa consciencia plena a las actividades cotidianas del día a día, estamos practicando **mindfulness informal** o *mindfulness* cotidiano, que implica vivir de manera presente.

Cada vez que realizamos una actividad, si ponemos intencionadamente toda la atención en lo que hacemos con una actitud atenta y curiosa, estamos haciéndola en el momento presente y con atención plena, es decir, estamos practicando mindfulness.

#### 4. MINDFULNESS Y HÁBITOS

**Nuestro cerebro ha adoptado evolutivamente funcionar con hábitos como forma de funcionar porque presentan numerosos beneficios** (Shamash, 2015)

- La actividad se puede hacer sin pensar, de modo que se invierte menos energía en la consciencia plena.
- No se malgasta energía en tomar decisiones.
- Las actividades habituales se realizan con mayor rapidez, como conducir, lavarse los dientes, etc...
- Uno se siente más relajado ya que no se tiene que esforzar al realizar ese hábito, sale de forma natural.
- Mayor eficacia en las actividades, llegando incluso a hacer dos o tres actividades a la vez.

**No obstante, los hábitos también presentan inconvenientes** (Shamash, 2015):

- Dado que siempre son actos inconscientes, no se está atento a la experiencia, sino que uno se deja llevar por ese piloto automático.
- Al actuar de forma automática, se pierde poder de decisión.
- Cuando los pensamientos, emociones y actitudes son automáticos y negativos, se tiene mayor probabilidad de padecer estrés, ansiedad y de buscar también de forma no consciente, formas de calmar el estrés o la ansiedad.

**Mindfulness** es lo contrario al modo de vida basado en los hábitos. Se sigue teniendo hábitos, porque forman parte de la naturaleza del cerebro, pero se es más consciente de ellos y se gana en poder de decisión (Siegel D. , The Mindful Brain, 2007). **Mindfulness permite responder de forma consciente, en vez de reaccionar de forma inconsciente.**



**En mindfulness reaccionar** significa no darse cuenta de la decisión que se ha tomado, pasar inmediatamente de una situación o unos pensamientos difíciles a emprender una situación refleja, automática y habitual.

**Responder** en cambio significa tomar una decisión consciente sobre los pensamientos, las palabras y las acciones en cualquier momento: **“mindfulness es el antídoto con el síndrome moderno de lucha o huida”** (Siegel D. , The Mindful Brain, 2007)

Nos permite cambiar a un modo **“pausar y planificar”**, lo que implica más lentitud, mayor sensibilidad al ambiente y un procesamiento cognitivo más eficiente. Nos permite ajustar nuestra velocidad de forma consciente en base a las demandas, y responder **con intencionalidad y propósito**.

## 5. ACTITUDES MINDFULNESS

Cuando practicamos Mindfulness, cultivamos unas **actitudes o cualidades mentales** (Kabat-Zin, 1990) que apoyadas por la práctica formal de la meditación nos ayudarán a cultivar **la apertura a la experiencia**.

Para poder explicar estas actitudes y entender mejor lo que significa Mindfulness, profundizaremos en la definición de **Jon Kabatt Zinn: “Mindfulness es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente, con aceptación y sin juzgar”** (Kabat-Zin, 1990)

### PRESTAR ATENCIÓN:

Podríamos decir que es una consciencia concentrada, o sea, una atención activa, no pasiva. Cuando miramos la tele, estamos atendiendo pero de forma pasiva, en cambio, cuando comemos con todos los sentidos puestos en ello o cuando escuchamos una conferencia, estamos practicando una atención activa.

Utilizamos nuestros sentidos para prestar atención a las experiencias externas: lo que vemos, los sonidos, los olores, los sabores, el tacto. La atención está puesta en la experiencia, todos nuestros sentidos están presentes, vista, oído, gusto, olfato, tacto. Por ejemplo, darnos cuenta del olor de una flor, del sonido de la freidora al poner dentro los alimentos, del sabor de unas palomitas o del canto de un pájaro. Cuando prestamos atención a estas experiencias, estamos habitando el presente.

No obstante, con la práctica de mindfulness no solo atendemos a nuestra experiencia externa, sino también **a la interna**. El hecho de prestar atención a nuestra experiencia interna de **pensamientos, sensaciones o emociones**, sin dejarnos arrastrar por ella en la medida de lo



posible también es Mindfulness. Podemos observar estas experiencias internas en lugar de experimentarlas inconscientemente (Kabat-Zinn, 1995)



### EN EL MOMENTO PRESENTE:

**Estar en el momento presente es estar el aquí y en el ahora.** La capacidad innata de estar en el momento presente se pierde a medida que vamos creciendo y nuestra mente se va llenando de experiencias y recuerdos para pasar a estar perdida en cavilaciones, preocupaciones, rumiando... perdida en recordar el pasado o imaginar el futuro.

Muy a menudo dejamos de experimentar el momento presente tratando de escapar de esta experiencia vital, que o bien no nos resulta lo suficientemente placentera o nos resulta demasiado dolorosa. Es el resultado del principio del placer, que guía nuestras vidas, un impulso de buscar del placer y huir del dolor que hace que nos precipitemos hacia lo que imaginamos va a ser un momento mejor.

**¿Por qué es importante vivir el momento presente?** Si la atención se centra excesivamente en el pasado o en el futuro, es difícil actuar de manera eficaz en el aquí y en el ahora. **“El pasado no lo podemos cambiar y el futuro no existe, solo existe el hoy”** (Simon, Aprender a practicar mindfulness, 2011). Pero sin esfuerzo consciente, es fácil que la mente se disperse hacia pensamientos sobre el pasado o el futuro en un estado de rumiación continua. Y los pensamientos con el pasado pueden acabar convirtiéndose fácilmente en interacciones negativas (por ejemplo, recordar una y otra vez esa discusión que tuvimos ayer) y los pensamientos en el futuro fácilmente nos pueden generar emociones como ansiedad o miedo (elucubraciones sobre lo que pasará) influyendo directamente sobre nuestro estado de ánimo.

### DE MANERA INTENCIONADA:

En general, el mindfulness no es un proceso automático. Estar en el presente no es lo habitual, ni surge de forma natural. La atención se tiene que prestar de forma **intencionada**, (Kabat-Zin,

1990), tenemos que elegir querer estar presentes, al menos al principio. Por tanto, inicialmente exige un esfuerzo, que poco a poco y base de práctica se va reduciendo.

**Mindfulness es una atención activa**, no pasiva, como puede ser mirar la televisión. Una atención activa o deliberada requiere una elección y cierto grado de esfuerzo.

### CON ACEPTACIÓN:

Mindfulness es algo más que prestar atención. Se trata de prestar atención con una actitud adecuada. Si la atención va acompañada de negatividad, autocrítica y juicios, es poco probable que resulte beneficiosa.

**“Aceptar quiere decir no oponer resistencia a lo que es, que no significa resignación o renunciar a cambiar las cosas en el futuro, sino reconocer la realidad que ya existe en el presente. La aceptación es la cualidad de la consciencia que admite y reconoce las cosas tal cual son”** (Simon, Aprender a practicar mindfulness, 2011)

Lo contrario a la aceptación es la resistencia y la evitación. Cuánto más nos resistimos a algo, más sufrimiento nos genera. La resistencia es no querer estar en el aquí y en el ahora. Y forma parte de la condición humana el resistirnos al dolor y buscar el placer, pero la mayor parte de las veces, este continuo huir-perseguir genera más sufrimiento que la aceptación del dolor. **En la vida, continuamente pasan experiencias dolorosas que no podemos eludir ni evitar:** pérdidas, separaciones, desilusiones, discusiones, enfermedades, accidentes... Si al dolor que conlleva esa experiencia le añadimos nuestra resistencia, estamos generando un sufrimiento innecesario y prescindible.

**“La aceptación es comúnmente considerada una de las actitudes clave de la atención plena”** (Siegel, Germer, & Olendzki, 2008)

### SIN JUZGAR:

**Cuando empezamos a meditar, rápidamente nos damos cuenta de que nuestra mente nunca deja de evaluar nuestras experiencias, comparándolas con otras experiencias, midiéndolas según las expectativas y criterios que nos creamos, muchas veces por miedo.** Tendemos a ver las cosas a través de gafas coloreadas, a través de las lentes de si algo es bueno o malo para mí, o de si es conforme o no con mi ideología. Si es bueno, me gusta. Si es malo, no me gusta. Si no es bueno ni malo, no tengo sentimiento alguno al respecto, ni positivo ni negativo, y hasta es posible que ni lo vea.

El no Juicio es una actitud que implica el cultivo de la observación imparcial de cualquier experiencia. Salir de la dualidad bello o feo, bueno o malo, justo o injusto. Percibimos la realidad pero nos abstenemos de juzgarla (Kabat-Zin, 1990). No etiquetamos pensamientos, sentimientos o emociones sino que simplemente tomamos nota de su aparición: esto que siento, ¿me resulta agradable, desagradable o neutro?”, sin juzgar si debería o no debería ser así.

Si bien nuestro pensamiento colorea toda nuestra experiencia, con frecuencia nuestros pensamientos tienden a ser poco exactos. Por lo general son solo opiniones particulares poco informadas, reacciones y prejuicios basados en conocimientos limitados e influidos sobre todo por nuestro condicionamiento del pasado. Y cuando no nos damos cuenta de ello, que es la mayoría de los casos, nuestro pensamiento puede impedir que veamos con claridad el momento presente.

### DEJAR MARCHAR, SOLTAR, CEDER:

Dejar marchar significa dejar de aferrarse a cualquier cosa, ya se trate de una idea, un objeto, un acontecimiento, un determinado momento, una opinión o un deseo. Es una decisión consciente de liberarse con total aceptación en la corriente de los momentos presentes a medida que se desarrollan. Significa dejar de resistirse, de luchar o de apegarse a las cosas, pensamientos, emociones, etc...siendo conscientes de la impermanencia.

### CURIOSIDAD, MENTE DE PRINCIPIANTE:

El cultivo de esta actitud nos permite no dejarnos influir por las experiencias del aprendizaje previo. Al meditar estamos abiertos a todo, atentos a todo, llenos de curiosidad y respeto por la realidad que se nos revela. Observamos las cosas como si las viéramos por primera vez. Procuramos que nuestros recuerdos e impresiones del pasado no nos impidan la visión completa de lo que tenemos ante los ojos y observamos con curiosidad de investigador.

**“Mindfulness conlleva la disolución de las influencias del aprendizaje previo sobre la sensación del presente”** (Siegel D. , The Mindful Brain, 2007)

### PACIENCIA:

Al meditar cultivamos la paciencia, ya que mindfulness nos enseña que el único momento que existe es el presente, por lo tanto, no se trata de querer llegar a ninguna otra parte en este momento .Mindfulness nos recuerda que las cosas se desarrollan a su tiempo. Si se cultiva la paciencia, se cultiva la presencia mental y al revés.

### CONFIANZA:

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en su sentimiento constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque esto conlleve a cometer ciertos errores, es preferible a buscar siempre la guía en el exterior

### CONSTANCIA:

Para que la práctica de mindfulness dé frutos, debemos ser constantes.

### NO ESFORZARSE DURANTE LA PRÁCTICA:

En el momento que se utiliza mindfulness como un objetivo o como un medio para conseguir algo, se está dejando de meditar. Aunque parezca paradójico, meditar es “no hacer”, cualquier finalidad en la práctica no es más que un pensamiento que acaba entorpeciendo la atención plena.

### AMABILIDAD, COMPASIÓN, CARIÑO:

Como dice Vicente Simón, “el cultivo de la atención plena no es solo un hecho cognitivo, sino que el aspecto afectivo tiene igual de importancia” (Simon, Aprender a practicar mindfulness, 2011) . Lo esencial del aspecto afectivo es que al observar la experiencia sea cual sea, esa observación pueda realizarse con cariño, con simpatía y con compasión. La compasión es la capacidad de ser amables cuando hay sufrimiento. Cada vez hay más evidencia científica de que la práctica de la compasión posee efectos beneficiosos tanto para la mente como para el cuerpo (Germer C. , 2011).

## 6. LO QUE MINDFULNESS NO ES

Es importante diferenciar que mindfulness de otras prácticas o técnicas (Germer, Siegel, & Fulton, 2005):

- 1- No es dejar la mente en blanco. Se trata de que nuestros contenidos mentales no nos perturben aunque acontezcan.
- 2- No es buscar el éxtasis o iluminación.
- 3- No es escapar del dolor, sino escapar de la resistencia psicológica a ese dolor, lo que provoca una intensificación del mismo convirtiéndolo en sufrimiento.

- 4- No es suprimir las emociones, sino aceptarlas y tratarlas con compasión.
- 5- No es una técnica de control. Se trata de alcanzar un estado mental más allá del miedo, en el que no haya la necesidad de controlar continuamente.
- 6- No es una técnica de relajación. Se persigue una consciencia incrementada que permita no reaccionar con los automatismos habituales, aunque con la práctica surge calma y serenidad.
- 7- No es "pensamiento positivo". Los pensamientos son tratados como meros eventos pasajeros mentales.

También es importante remarcar que mindfulness no es la panacea a todos los males. Mindfulness no se puede entender como una intervención específica para un tratamiento concreto, sino que va dirigida a trabajar habilidades que modifican las respuestas emocionales y afectivas que subyacen a muchos trastornos psicológicos y físicos.

**Por eso mindfulness se considera más bien una intervención transdiagnóstico que basa sus beneficios en el cultivo de las habilidades de atención plena que conducen a una observación de la experiencia de forma imparcial, flexible y no reactiva además de reducir los niveles de rumiación y evitación experiencial (Baer R. A., 2007)**

## 7. RESULTADOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

Mindfulness tiene dos elementos fundamentales según Bishop, **la autorregulación de la atención y la orientación abierta a la experiencia** (Bishop et al, 2004) y por consiguiente, cuando orientamos nuestra atención con una actitud abierta hacia la experiencia en el momento presente, lo hacemos en relación con nuestras emociones y pensamientos. Eso implica que el objetivo de la práctica de mindfulness no es el control los pensamientos o su desaparición, sino observar conscientemente la experiencia presente, que incluye patrones mente de pensamientos y emociones.

Al practicar Mindfulness con cierta asiduidad, comienzan a producirse algunos **procesos psicológicos** que es conveniente conocer: **el desarrollo del testigo y la desidentificación** (Siegel D. , The Mindful Brain, 2007):

- 1- **Desarrollo del testigo:** a medida que pasamos un cierto tiempo observando los contenidos de nuestra mente, va fortaleciéndose en nosotros la capacidad de ser testigo u observadores de lo observado. Para ser observador o testigo no hace falta que hagamos ningún esfuerzo, ni siquiera sería necesario saber que este proceso existe. Basta con que prestemos atención a los contenidos de la consciencia, para que la distancia del

observador o testigo vaya cobrando fuerza en nuestra mente. Poco a poco vamos diferenciándonos nosotros, los observadores, de lo observado y va afianzándose la capacidad de situarnos más en el lado del observador en lugar de estar del lado de lo observado.

- 2- **La desidentificación.** Para explicar la desidentificación es importante entender la identificación. En el estado de consciencia habitual, el yo se identifica con los contenidos de la consciencia, es decir, se cree que es idéntico a ellos, esto es la identificación, nos creemos ser aquello que aparece en la mente en este momento. Pero la realidad es que tenemos una experiencia, pero no somos la experiencia. Para un poner un ejemplo relacionado con la alimentación, si hemos comido más de la cuenta cuando teníamos el propósito de cuidarnos, puede aparecer una emoción de frustración o enfado con nosotros que nos embargue y nos haga sentir que somos malas personas. La desidentificación nos permite darnos cuenta de que tenemos una experiencia pero que no somos la experiencia.

Podríamos poner la metáfora que la práctica de mindfulness es como observar un cielo lleno de nubes: nos tumbamos en un prado, a mirar el cielo, que está lleno de nubes. El cielo es nuestra mente, y las nubes son nuestros pensamientos. Las nubes vienen, están y pasan. Podemos subirnos a la nube, y creernos que somos una nube, o podemos observarla como lo que es, algo que ahora está, pero que puede pasar.

*Aparezca lo que aparezca, simplemente lo observamos. Cuando la mente observa su propia actividad, se convierte en testigo. Y al observar, nos des-identificamos de pensamientos, sensaciones o emociones a los que estamos apegados.*

### **Ha habido diversas propuestas teóricas sobre los mecanismos subyacentes de mindfulness:**

- Según **Baer**, son 5 los mecanismos por los que mindfulness reduce la sintomatología y provoca cambios conductuales: **exposición, cambios cognitivos, autoeficacia, relajación y aceptación** (Baer R. , 2003)
- Shapiro (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) propone que la práctica de mindfulness genera un fenómeno denominado **repercepción**, es decir, un cambio de perspectiva que genera cambios a 4 niveles: **autorregulación, clarificación de valores, flexibilidad cognitiva, emocional, conductual y exposición a los eventos internos.**
- Holzel et al., (Hölzel, Lazar , Gard , Schuman-Olivier, Vago, & Ott, 2011) exponen 5 mecanismos clave para entender como la práctica afecta la salud a través de cinco

mecanismos: **atención, regulación-valorización, regulación emocional-exposición, consciencia corporal y cambios en la perspectiva del self.**

**Casi todos los autores coinciden en que los beneficios de la práctica de mindfulness derivan de la autorregulación emocional, la exposición a eventos internos y la flexibilidad cognitiva y emocional.**

## **8. MECANISMOS NEUROPSICOLÓGICOS ASOCIADOS A LA MEDITACIÓN**

Desde las neurociencias se han hecho interesantes aportaciones que tratan de explicar los mecanismos a través de los cuales el mindfulness produce sus efectos, pero estos mecanismos neurales y fisiológicos solo empiezan a ser conocidos.

Estudios comparativos realizados entre meditadores experimentados y de práctica menos dilatada, así como entre meditadores experimentados y sujetos controles, han demostrado la existencia de cambios fisiológicos relacionados con un decremento de la actividad nerviosa simpática, junto al incremento de la actividad parasimpática, un aumento de las medidas regionales de flujo sanguíneo cerebral durante la meditación y cambios en la corteza cingulada anterior y las áreas prefrontales dorsolaterales (Cahn & Polich , 2006)

Hölzel y col demostraron aumentos en la concentración de materia gris cerebral en la zona del hipocampo, en la corteza cingulada anterior y en el cortex prefrontal después de un curso de reducción de estrés basado en la atención plena de ocho semanas en comparación con un grupo de control ( Hölzel,, Carmody, & Vangel, 2011)

Imágenes de resonancia magnética muestran que después de un curso de ocho semanas de práctica de atención plena, el centro de "lucha o huida" del cerebro, la amígdala, parece encogerse. Esta región primitiva del cerebro, asociada con el miedo y la emoción, está involucrada en la iniciación de la respuesta del cuerpo al estrés (Taren, Creswell, & Gianaros, 2013)

Numerosos estudios electrofisiológicos (EEG) han analizado la activación cerebral producida durante una variedad de técnicas de meditación concentrativa. El hallazgo determinante común para numerosos subtipos meditativos ha sido el incremento de la potencia de las ondas theta (4-8 Hz) y alfa (8-12 Hz), así como un decremento en la frecuencia de, al menos, la onda alfa, junto a una alteración de la coherencia y efectos de la onda gamma (35-44 Hz). Aunque varios factores podrían contribuir a la explicación de esta fenomenología, se ha sugerido que reflejan una potenciación de la atención sostenida hacia eventos internos (Cahn & Polich , 2006).

Otros resultados iniciales sugieren que la meditación puede estar asociada con cambios estructurales en áreas del cerebro que son importantes para el procesamiento sensorial, cognitivo y emocional (Lazar , Kerr, & Wasserman , 2005)

Pero los científicos coinciden en que todavía hay mucho por descubrir especialmente respecto a lo que está sucediendo cuando el cerebro comprende el momento presente, y qué otros efectos puede tener la atención plena en las personas.

## 9. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS.

**La investigación en Mindfulness en las últimas décadas ha experimentado un auge espectacular, apuntando los numerosos beneficios de su práctica.**

**Desde el punto de vista científico, el rasgo de Mindfulness está relacionado con varios indicadores de salud física y psicológica (Siegel D. , The Mindful Brain, 2007):**

- Mejor equilibrio del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático)
- Niveles más altos de afecto positivo, satisfacción con la vida y vitalidad.
- Menores niveles de afectos negativos y otros síntomas psicopatológicos.
- Aumenta la resiliencia y mejora la respuesta al estrés.
- Mejora la capacidad de concentración. La práctica del Mindfulness reduce el multitasking, aumentando la capacidad de estar presente en lo que se está haciendo.
- Ayuda a un mejor manejo de los eventos negativos
- Mejora las relaciones con los otros.
- Reduce el estrés crónico.
- Mejora la habilidad de superar los malos hábitos.

## 10. EFECTOS DE MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA DEL PROFESIONAL

**Según García Campayo (García Campayo J. , 2008) algunos de los efectos que la práctica del mindfulness tiene en el profesional de la salud son:**

- ser más consciente de los procesos mentales propios. Hacerse conscientes de los propios pensamientos nos permite mantenernos en una posición de apertura, aceptación y no juicio (por ejemplo detectar pensamientos críticos hacia uno mismo o hacia el paciente)
- mejor afrontamiento al estrés y los niveles de empatía,
- escuchar más atentamente,



- mejor manejo de las emociones. La capacidad de estar atentos simultáneamente tanto a los sucesos externos como a los pensamientos y emociones propios (por ejemplo incomodidad o atracción que nos puede despertar un paciente)
- ser más flexibles.
- actuar con valores éticos y mostrar compasión y empatía hacia los pacientes.

## 11. CÓMO MEDITAR

La meditación formal es aquella que se hace de manera reglada, adoptando una postura específica y reservando un tiempo concreto para realizar esa actividad concreta.

Cualquier lugar puede resultar adecuado para meditar, tanto en la naturaleza como en el interior de un edificio (en casa, en el trabajo...) En casa conviene tener un lugar fijo y tranquilo, intentando crear un ambiente adecuado, intentando evitar el ruido y las interrupciones.

No hay normas respecto al momento más adecuado, la persona debe buscar el mejor momento para ella. Puede ser solo al levantarse, o después del primer café, al llegar de trabajo por la tarde, antes de la cena o incluso antes de acostarse. Lo único que es bueno tener en cuenta es no estar demasiado cansado o lleno para evitar la somnolencia o llegar a dormirse.

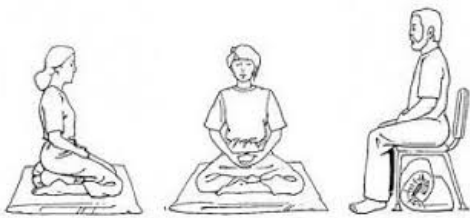
La práctica del mindfulness puede realizarse en cualquier postura, pero siempre es mejor conseguir una postura estable y cómoda en la que podamos estar largos periodos de tiempo. No es necesario meditar en la postura de yoga del loto, sino que se aconseja que cada uno vaya probando diferentes posturas hasta conseguir la que le sea más cómoda:

1. Tumbado: postura ideal para la meditación del escáner corporal o body scan. Puede ser sobre una colchoneta o incluso en la cama. El inconveniente es que es mucho más fácil que aparezca la somnolencia.
2. Sentado en una silla, con respaldo recto y asiento firme, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las manos sobre las rodillas.
3. Sentado en el suelo: la más adecuada para meditaciones largas. Se utiliza una base de esterilla o mat, que pueden ser acolchadas para proteger los tobillos y las rodillas del contacto con el suelo. Sobre esta esterilla se coloca el zafu o cojín de meditación, o un pequeño banco de madera.

- La espalda debe estar recta, aunque no rígida.



- La cabeza mirando al frente.
- Lo ojos cerrados o entreabiertos, dirigiendo la mirada un punto en el suelo delante de nosotros.
- Las palmas una sobre las otra mirando hacia arriba, los pulgares se encuentran en línea recta.



**Es mucho más probable crear un hábito sólido si hacemos la práctica a la misma hora cada día.** Tal y como hemos visto, no hay reglas para esto, y cada persona tiene que explorar con curiosidad cual es el mejor momento para ella.

## 12. TIPOS DE MEDITACIÓN Y SU PRÁCTICA.

Mindfulness es un estado, o una capacidad de llevar la atención al presente, sin juzgar, y abiertos a la experiencia, siendo la meditación la vía del entrenamiento de esta capacidad. Por otra parte, es importante mencionar la distinción realizada por Germer (Germer, Siegel, & Fulton, 2005), en cuanto a que la meditación mindfulness no es un ejercicio de relajación, incluso en ocasiones, cuando aparece en la conciencia un estímulo perturbador, el efecto es el opuesto. Por tanto, no se trata de alcanzar un estado mental de paz o diferente al que se tiene en ese momento, sino más bien de instalarse y/o asentarse en la experiencia actual de una forma relajada, vigilante y sincera. Tampoco se puede entender como una forma de eludir o evitar las dificultades de la vida o de desviar nuestros problemas de

personalidad. La meditación mindfulnesses un proceso lento, tranquilo, que nos lleva a afianzarnos con nosotros mismos, con nuestro yo auténtico.

Shauna Shapiro y sus colaboradores plantean que hay tres componentes centrales en la práctica del mindfulness que **son la intención, la atención y la actitud**. Mindfulness se basa en la observación de la experiencia interna y externa, en el aquí y ahora, momento a momento, prestando atención al flujo de estímulos que atraviesan nuestra mente. Pero aparte de la atención (a qué prestamos atención) también es importante el por qué (la intención) y el cómo (la actitud) con que se lleva a cabo esta práctica. (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Al practicar la meditación mindfulness, llevamos la atención a cualquier anclaje o fenómeno que suceda en el momento presente. Se suele empezar por entrenar la atención en la respiración (**meditación de la respiración**), o a las sensaciones físicas en el cuerpo (**escáner corporal**). Una vez focalizada la atención en dicho punto, suele aparecer un elemento distractor, ya sea un pensamiento, una preocupación, una planificación, una emoción, etc. Cuando esto sucede, la instrucción es observar ese evento que aparece sin añadir juicio alguno, y con amabilidad, volver a llevar la atención al anclaje, ya sea la respiración o las sensaciones en el cuerpo. **Esta instrucción** tan sencilla genera un tipo de observación de la propia experiencia sin juzgar que genera los procesos psicológicos asociados a la mejora de la salud que hemos comentado anteriormente (Simon, Aprender a practicar mindfulness, 2011).

Otros posibles anclajes pueden ser los **sonidos**, o cuando ya se tiene un poco más de experiencia meditar con atención a las emociones o a **campo abierto** (a lo que surja).

Inicialmente, todas estas prácticas es conveniente realizarlas con meditaciones guiadas grabadas, y cuando uno tenga ya la suficiente práctica y experiencia, realizarlas si se desea de forma no guiada.

Por otro lado, las técnicas informales se refieren a un proceso similar a las de las formales, solo que en lugar de hacerlo sentados en un cojín de meditar, se llevan a cabo sobre eventos cotidianos (lavarse las manos, comer, pasear, etc.), simples ejercicios de toma de consciencia, observación de los sentidos y atención a lo que sucede en el presente.

### 13. RESISTENCIAS QUE PUEDEN APARECER A LO LARGO DE LA PRÁCTICA.

Cuando empezamos a practicar Mindfulness, es fácil que nos invadan dudas e inseguridades que nos lleven a abandonar la práctica. Como cualquier nuevo hábito que queremos incorporar, al

principio nos puede resultar difícil y vale la pena tener en cuenta algunas de las situaciones que se pueden dar y que nos pueden llevar a dejar de practicar.

- la mente intentará distraernos, es fácil que nos cuente historias a cerca de la pérdida de tiempo que es practicar Mindfulness o sobre lo difícil que es.
- podemos querer interrumpir la práctica cuando aparecen emociones molestas o dolorosas como aburrimiento o ansiedad.
- la mente nos puede criticar por no ser lo suficientemente buenos en mindfulness o no hacerlo bien.

En mindfulness , cada vez que aparezca alguna de estas resistencias, sabemos que lo estamos haciendo bien. Y lo curioso, es que si no aparecen, también lo estamos haciendo bien. Mindfulness no es conseguir objetivos (no sentirnos aburridos, no tener ansiedad, no distraernos en la práctica, no juzgarnos durante la práctica), sino es simplemente **darnos cuenta de lo que sucede aquí y ahora**. Cada vez que nos damos cuenta, estamos practicando mindfulness. (Simon, Aprender a practicar mindfulness, 2011)

**“Aparezca lo que aparezca, acéptalo tal cual es”** (Chah)

## 14. REFERENCIAS

- Hölzel,, B., Carmody, J., & Vangel, M. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res. Jan 30; 191(1):*, 36-43.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry, 18*, 238-242.
- Baer, R. (s.f.). <https://psychology.as.uky.edu/users/rbaer>.
- Bishop et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Black, D., O'Reilly, G., Olmstead, R., Breen , E., & Irwin, M. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine, Apr;175(4):*494-501.
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Nueva York: Guilford Press.
- Cahn, B., & Polich , J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychol Bull. Mar;132(2):*, 180-211.
- Cebolla, A. (s.f.). <https://scholar.google.es/citations?user=L0lt2gYAAAAJ&hl=en>.
- CFT. (s.f.). <http://compassionatemind.co.uk/>.
- Chah, A. (s.f.). <http://www.ajahnchah.org/>.
- Davidson, R. (s.f.). <http://richardj davidson.com/>.
- Didonna. (2011). *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwe.
- García Campayo, J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Aten Primaria. 2008;40:*, 363-6.
- García Campayo, J. (s.f.). <https://mindfulnessycompasiogarciacampayo.com/>.
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (s.f.). <http://www.danielgoleman.info/>.
- Gunaratana, B. H. (1996). *Mindfulness in plain English. Updated and expanded edition*. Somerville: Wisdom.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999/2012). *Acceptance and Commitment Therapy: An experimental approach to behavior health*. Nueva York: Guilford Press.
- Hölzel, B., Lazar , S., Gard , T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspect Psychol Sci. 2011 Nov;6(6)*, 537-59.  
<http://www.umassmed.edu/cfm/>. (s.f.).
- Kabatt-Zin,J., et col. . (1998 ). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy . *Psychosom Med Sep-Oct;60(5).*, 625-32.
- Kabat-Zin, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Nueva York: Delta.
- Kabat-Zinn. (1995). *Jon*. Barcelona: Plaza&Janes.
- Kabat-Zinn et al. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine 8*, 163-190.
- Kabat-Zinn, Jon. (s.f.). <http://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>.
- Kristeller, J., & Bowman, A. (2015). *The Joy of Half a Cookie*. Londres: Orion Books.
- Lazar , S., Kerr, C., & Wasserman , R. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport. Nov 28;16(17):*, 1893-7.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating Borderline Personality Disorder*. Nueva York: Guilford Press.
- Martin Asuero, A. (s.f.). <http://andresmartin.org/>.
- Miró, M. T. (s.f.). <http://www.mariateresamiro.org/>.
- MSC. (s.f.). <http://centerformsc.org/learn-msc/>.
- Segal ZV, W. J. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in mayor depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 68 N° 4*, 615-623.
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness Cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. Nueva York: Guilford Press.
- Shamash, A. (2015). *Vencer el estrés con Mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Shapiro, S. (s.f.). <http://www.drshaunashapiro.com/>.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol. 2006 Mar;62(3)*, 373-86.
- Siegel, D. (2007). *The Mindful Brain*. New York. London.: Norton & Company.
- Siegel, D. (s.f.). <http://www.drdansiegel.com>.
- Siegel, D. (s.f.). <http://www.drdansiegel.com/>.
- Siegel, R., Germer, C., & Olendzki, A. (2008). Mindfulness, What is it and where does it come from. En Didonna, *Clinical Handbook of Mindfulness* (págs. 1-27). New York: Springer.
- Simon, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simon, V. (s.f.). <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/>.

- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-Based Interventions for People Diagnosed with a Current Episode of an Anxiety or Depressive Disorder: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096110>.
- Tacón, A., Caldera, Y., & Ronaghan, C. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction in Women With Breast Cancer. *Families, Systems, & Health, Vol 22(2)*, 193-203.
- Taren, A., Creswell, J., & Gianaros, P. (2013). Dispositional Mindfulness Co-Varies with Smaller Amygdala and Caudate Volumes in Community Adults. *Plos One, May 22,8(5)*., e64574.
- Vøllestad et al. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 281-288.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zin, J. (2010). *Vencer la Depresión. Descubre el poder de las Técnicas del mindfulness*. Barcelona: Paidós Iberica.