

Cuadernillo N°1 Programa de Mindfulness y Calidad de Vida

El presente cuadernillo tiene el propósito de proporcionar a los y las participantes el material y algunos ejercicios prácticos; para que puedan continuar y sostener su aprendizaje durante la semana que transcurre entre cada sesión de este Programa.

Encontrarán el contenido de cada jornada, por lo cual no es imprescindible que tomen notas durante la sesión¹. Además de los ejercicios prácticos, también les dejaremos algunas preguntas reflexivas que les permitirán ir sistematizando lo que sienten y sus avances en incorporar nuevas acciones a su repertorio de procurar su propio bienestar y el de las personas que les importan.

Contexto

Hoy por hoy, el bienestar personal y el de nuestros entornos familiares o laborales ha devenido en uno de los principales desafíos. Son múltiples los factores que nos generan reacciones estresantes; impactando negativamente nuestra salud integral. El estrés actúa en distintos niveles psicológicos, fisiológicos y sociales. Pero estos tres ámbitos actúan sistémicamente, en conjunto, afectando integralmente a nuestro cuerpo y nuestra mente, como también a nuestros recursos para hacer frente a las diferentes circunstancias estresantes que nos toca vivir.

La vida moderna se nos presenta compleja, dinámica y en permanente cambio, con situaciones que apreciamos como amenazas en diferentes ámbitos de nuestra vida. Este último período se han popularizado caracterizaciones como el “mundo VUCA” (volátil, incierto, complejo y ambiguo) o el “mundo BANI (quebradizo, ansioso, no lineal e incomprensible) para dar cuenta de la naturaleza de los procesos que se viven a nivel mundial.

En este contexto, al conjunto de sensaciones físicas desagradables y malestar emocional que sentimos, le llamamos estrés. Y se ha naturalizado tal denominación para una serie de síntomas, que aunque carezcan de un diagnóstico clínico, las personas declaran sentirse estresadas.

Alguna de estas situaciones que actúan como estresores en nuestro entorno, son una permanente sensación de crisis, fenómenos mundiales que nos impactan localmente como las migraciones, la violencia, deterioro medioambiental severo, la sequía, la pandemia de COVID-19 que nos hizo vivir en una situación inédita de emergencia sanitaria que nos acercó a la muerte y la vulnerabilidad. Todo lo cual nos hace sentir que vivimos en un mundo líquido, donde la ausencia de certezas y respuestas que nos proporcionaban una suerte de ancla para nuestras vidas, hoy ya no nos sirven y nos sentimos a la deriva.

¹ Los contenidos están basados en el libro “Vivir con plenitud la crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad”, Jhon Kabat-Zinn, 2009.

Jon Kabat-Zinn es un psicólogo norteamericano, fundador del método de tratamiento de la depresión basado en Mindfulness y uno de los precursores del uso de Mindfulness en medicina, psiquiatría y otras disciplinas científicas.

Pero, también, en nuestros entornos inmediatos vivimos situaciones que nos afectan emocionalmente y se acumulan en nuestro cuerpo, haciendo del dolor y el sufrimiento una sensación física y psicológica más permanente.

Mientras el dolor se limita a la parte física del ser humano, el sufrimiento es una dimensión más integral. El sufrimiento es la vivencia de un desequilibrio físico si es dolor, psicológico si es un estado mental, o social si es un problema relacional. El sufrimiento surge cuando las cosas no son como queríamos y nos resulta difícil aceptarlo y adaptarnos a ello. El sufrimiento depende de cómo afronta cada persona esa situación difícil de su vida, lo que percibe como amenaza y le causa estrés. Ambos, el dolor y el sufrimiento, pueden ser fuente de estrés. Pero, como dice la frase atribuida al Dalai Lama, “mientras el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”.

¿Cómo lidiar con tales situaciones, qué hacer con lo que siento, emocio y pienso? Pareciera ser que nuestro bienestar está permanentemente amenazado y los esfuerzos por conseguirlo se hacen infructuosos.

Por tal razón, no nos parece casual y por el contrario es fundamental reflexionar acerca de nuestro bienestar. En términos simples, en el contexto de este curso lo entenderemos como ese estado psicológico, emocional y físico que nos permite disfrutar de la vida, de su belleza y de las múltiples oportunidades que nos brinda. No obstante, al decir bienestar no decimos ausencia de malestar, de crisis y en general de experiencias que percibimos como insatisfactorias o gravosas de nuestro bienestar, pues entendemos que tales experiencias son parte de la vida.

Así, para percibir que estamos en un momento o en un estado de bienestar, también es necesario haber pasado por experiencias que nos producen malestar. Sin conocer el malestar, no es posible conocer el bienestar. Tal vez y es lo que queremos mostrarles con Mindfulness, la diferencia está en afrontar la crisis y el malestar desde una fortaleza personal y relacional que nos permita no salir dañado de tal experiencia. El camino posible para ello que propone Mindfulness es la aceptación.

¿La aceptación es coexistir conscientemente con esa sensación de vacío o crisis? Mindfulness no es la panacea, no es la respuesta a todas las preguntas, pero nos proporciona mente clara para formular todas las preguntas y reflexionar intencionadamente acerca de nuestro bienestar y las posibilidades personales y relacionales para procurarlo.

En este programa que inicias, queremos mostrarte el Mindfulness como una posibilidad de práctica que, a través de vivir atento al presente con una actitud de aceptación de tus experiencias, podrás procurar tu propio bienestar.

Beneficio: El Mindfulness amplía el repertorio de recursos internos para afrontar el estrés, fortaleciendo nuestras habilidades innatas y reflexivas para procurar nuestro bienestar y tomar conciencia de nuestro malestar desde la aceptación, para no salir dañado de tales experiencias.

Richard Lazarus define el afrontamiento del estrés como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que una persona desarrolla para manejar las demandas externas y/o internas, las cuales evalúa como excedentes o desbordantes de sus propias capacidades de manejo”.

Modelo biopsicosocial= cuerpo + mente + comportamiento.

En su enfoque de Afrontamiento del Estrés, Lazarus introduce la noción de recursos en su modelo, pues incorpora una dimensión muy relevante en las estrategias de afrontamiento, como es el

comportamiento (nuestras acciones, conductas y actitudes con que nos desempeñamos en la vida y ante las situaciones de estrés psicológico).

La noción de recursos está referida a ese conjunto combinado de apoyos y fuerzas, tanto internas como externas, que nos ayuda a afrontar experiencias y entornos cambiantes. Un ejemplo de recurso interno son nuestras creencias y sistema de valores. Un recurso externo, lo constituye por ejemplo los amigos y amigas. Pero, esos amigos apoyadores, contenedores, que nos ayudan en los límites y acompañan nuestros esfuerzos y procesos.

¿Pueden escribir una lista de tus recursos internos y externos? ¿Cómo es tu relación con esos recursos?

Origen del Mindfulness

Mindfulness es una traducción de la palabra *Sati*, que proviene de la lengua *pali* y que es uno de los idiomas en que Buda escribió sus discursos hace unos 2.500 años. Sati es lo opuesto a funcionar en “piloto automático” o “soñar despierto”, significa poner atención a lo que ocurre en el momento presente (Germer, 2005). Mindfulness ha sido traducido como “atención plena”, “observación clara” o “conciencia plena” o también como “memoria” o “recordar”, en el sentido que para que una experiencia sea recordada o “exista” en nuestra mente, es necesario haberlo vivido con atención o con conciencia plena (Bodhi, 2000).

También traducida como “Atención Plena” o “Conciencia Plena”, es una cualidad de la mente innata en todos los seres humanos, que puede ser fortalecida con la práctica. Clásicamente se le ha definido como la conciencia resultante de prestar atención, con propósito, a la amplia gama de estímulos que pasan por la mente momento a momento, sean estas percepciones, sentimientos o pensamientos, de un modo desprejuiciado, amplio, curioso y amoroso, sin dejarse atrapar por ellos (Kabat-Zinn 2001). Se le describe también como una serie de prácticas meditativas y como una actitud frente a la vida –fruto de las prácticas- que es una actitud ecuánime, serena, abierta a la experiencia (Alarcón, 2019).

Mindfulness tiene, al menos, dos significados:

- **Estado de la mente:** define un estado de la mente humana que ha sido descrito por todas las religiones y culturas. Dicha cualidad está presente en todas las personas con mayor o menor intensidad. Mindfulness no significa meditación como a veces erróneamente se señala, pues se pueden alcanzar elevados niveles de Mindfulness sin meditar formalmente, por ejemplo realizando las actividades cotidianas con atención plena, es decir realizando meditación informal. Pero, la actividad de meditación que está asociada al desarrollo de Mindfulness son las prácticas de meditación atencionales.
- **La técnica psicológica que permite desarrollar Mindfulness:** el Mindfulness es una terapia psicológica de tercera generación. Aunque algunos de sus términos y técnicas están asociadas al budismo, es una técnica con sólida base científica iniciada en el año 1979 con la creación de la técnica de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness y el centro de Mindfulness en la universidad de Massachusetts, por Jon Kabat-Zin en EE.UU. Con posterioridad, se han desarrollado terapias en medicina, tratamiento del dolor crónico, adicciones y terapias de tratamiento de la depresión basadas en Mindfulness.

La definición de Mindfulness de su creador como “estado de la mente”, es “conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (Kabat-Zin, 1994). Y también tiene una definición más sencilla, “simplemente parar y estar presente, eso es todo” (Kabat-Zin, 2005).

El Mindfulness científico propone tres funciones básicas, (García Campayo y Demarzo, 2015):

1. Tomar conciencia de cada objeto del flujo de conciencia.
2. Reconocer los diferentes elementos de la experiencia: sensaciones, pensamientos, emociones e impulso.
3. Investigar los elementos de la experiencia y cómo una experiencia da origen a otra.

Los mismos autores señalan que cualquier definición de Mindfulness debe tener en consideración los siguientes aspectos:

1. **Capacidad de estar atento:** la persona no está distraída, somnolienta o indolente, sino atenta y perfectamente centrada en lo que está viviendo.
2. **En el presente:** uno puede estar con la mente puesta en el pasado echándolo de menos (fenómeno que ocurre en la depresión), o centrado en el futuro, temiendo algo que va a ocurrir (lo que sucede en la ansiedad). En el Mindfulness la persona está centrada exclusivamente en el momento presente.
3. **Intencional:** entrar en estado de Mindfulness constituye un ejercicio de la voluntad, es intencional, al menos al principio de la práctica. Con el tiempo, este estado se vuelve natural y se puede estar así la mayor parte del tiempo.
4. **Con aceptación:** uno no juzga, critica o está a disgusto con la experiencia presente, sino que la acepta de una forma radical. Aquí aceptación no quiere decir resignación o pasividad, el sentido es de curiosidad y apertura no crítica ante la experiencia. Cualquier elemento de no aceptación que exista en la experiencia, hará perder el estado de Mindfulness. Esta es la forma más sutil de no estar en Mindfulness.

Qué no es Mindfulness

- **No es dejar la mente en blanco.** No vamos a perder nuestra capacidad analítica. El objetivo del Mindfulness es hacerse consciente del proceso del pensamiento y de las emociones, pero no dejar de pensar o de sentir.
- **No es buscar la iluminación o apartarse de la vida.** Esta idea surge porque la meditación nace en entornos monásticos. Por el contrario, lo que se pretende es llevar el Mindfulness a la vida diaria para hacernos más conscientes de los procesos mentales.
- **No es suprimir las emociones.** En el Mindfulness se regulan las emociones al hacernos más conscientes de cómo surgen y al no reaccionar ante ellas, pero no se suprimen. También uno tiene menor tendencia a mantenerlas o rumiarlas, por lo que desaparecen antes.
- **No es escapar del dolor.** El Mindfulness nos ayuda a no reaccionar impulsivamente y aceptar el dolor. Nos hacemos conscientes de que el sufrimiento surge cuando protestamos o lo evitamos, en lugar de aceptarlo momento a momento.
- **No es autoconciencia en forma de reflexividad enjuiciadora.** No es una voz que de forma interna evalúa nuestros actos, pensamientos y sentimientos, generalmente de forma crítica. Los momentos de Mindfulness no son conceptuales, no verbales, no se enjuicia la experiencia.
- **No es una práctica egoísta.** El Mindfulness sirve para entender por qué hacemos lo que hacemos y para aumentar nuestra capacidad de empatizar con los demás seres humanos. Así, de una forma natural, las personas que lo practican desarrollan un compromiso social progresivo. Adquirimos una conciencia de humanidad compartida.

En consecuencia, Mindfulness es un estado de la mente que se desarrolla mediante técnicas psicológicas, principalmente la meditación. Mindfulness utiliza fundamentalmente las técnicas de meditación atencionales y el principal resultado de Mindfulness es el desarrollo de la aceptación.

A su vez, la meditación es una técnica para el desarrollo psicológico. Existen tres grandes tipos de meditación y cada una desarrolla aspectos específicos de la mente, pero sólo las atencionales se asocian a la cualidad de Mindfulness. Los otros tipos de meditación como las generativas, se asocian a cualidades de la mente como la compasión y las meditaciones deconstructivas desarrollan una nueva forma de conceptualizar el “yo”.

La importancia de la práctica

Comenzamos esta primera sesión con una práctica de un minuto con foco en las sensaciones que nos traen nuestros sentidos. Lo hacemos así para relevar la importancia fundamental de la práctica en Mindfulness, la que se entiende en el ámbito de la meditación como “estar expresamente en el presente”. Los medios y el fin de la meditación son en realidad los mismos. No intentamos llegar a ningún otro sitio, sino sólo esforzarnos en estar donde ya estamos y en estar ahí con toda nuestra presencia. Nuestra práctica de la meditación puede perfectamente ganar profundidad con los años, aunque, de hecho, no practicamos para que sea así. Nuestro viaje hacia una mejor salud y estado de bienestar constituye una progresión natural. La conciencia, la visión profunda y, por supuesto, la salud maduran por sí mismas si estamos dispuestos a prestar atención al momento y a recordar que solamente tenemos momentos para vivir.

En este instante puedes repetir la práctica. Cierra los ojos, siéntate con la espalda recta pero no rígida y toma conciencia de tu respiración. No intentes controlarla. Sólo deja que se produzca y date cuenta de ella sintiéndola, siendo testigo de cómo fluye de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro. Puedes fijar tu atención en una de estas tres partes de tu cuerpo: en tus fosas nasales, en tu abdomen o en tu pecho. Intenta mantenerte así observando tu respiración por un minuto o si puedes, durante tres minutos.

El objetivo de este ejercicio es, sencillamente, propiciar que prestemos atención a nuestra respiración y tomar nota de lo que ocurrió, de hecho, cuando lo hicimos.

¿Qué me ocurrió haciendo esta práctica de respiración? ¿Qué sensaciones tuve en mi cuerpo?
¿Qué pensamientos o frases surgieron en mi mente?

Si por algún momento piensas que esta práctica puede ser una tontería o es muy aburrido, toma nota que se trata sólo de una idea, de un pensamiento que crea tu mente. Acto seguido, olvídate de eso y vuelve a concentrar la atención en tu respiración, en tus inspiraciones y tus espiraciones.

De este modo, nos damos cuenta que la meditación consiste expresamente en observar con atención plena cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando a cada instante, momento a momento y de *aceptarlas como son*. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas, ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y dirección de la atención.

La autodisciplina y la práctica habitual son vitales para desarrollar el poder de la atención plena.

Cuando la conciencia domina la mente, todas nuestras decisiones se ven beneficiadas por ello. La falta de conciencia puede impedir que nos mantengamos en contacto con nuestro propio cuerpo, sus señales y sus mensajes, lo que, a su vez, puede crearnos muchos problemas físicos, problemas de los que ni siquiera sabemos que somos nosotros mismos quienes los generamos. Además, el hecho de vivir en un estado crónico de falta de conciencia puede hacer que nos perdamos mucho de lo más hermoso y más lleno de significación en nuestras vidas, y lo que es más, al igual que en el ejemplos como conducir el automóvil en estado de modo automático, o en caso de dependencias de alcohol o de drogas o en costumbres como trabajar y beber alcohol al mismo tiempo, nuestra tendencia hacia la falta de conciencia puede ser también mortal, ya sea instantáneamente o poco a poco.

Entrenamiento de la atención plena a través de los sentidos: la práctica de la nuez.

Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena. Al ejercicio de comer las nueces o cualquier alimento lo denominamos “meditación comestible” y contribuye a señalar que no hay nada especialmente raro o místico ni en meditar ni en estar atentos. Todo lo que se requiere es prestar atención a nuestras experiencias de cada momento, lo que nos conduce directamente a nuevas formas de ver y de estar en nuestra vida, porque el momento presente, siempre que se reconozca y se cumpla con él, nos revela un poder muy especial y hasta mágico: es el único tiempo con que cualquiera de nosotros cuenta. El presente es el único tiempo que tenemos para percibir, aprender, actuar, cambiar, sanar. Esa es la razón por la que valoramos tanto la conciencia de cada momento. Aunque debemos auto enseñarnos practicando, el mismo esfuerzo constituye su propio objetivo. Hace que nuestras experiencias sean más vividas y nuestras vidas más auténticas.

Puedes volver a repetir la práctica. Para ello, puedes guiarte por la ficha técnica que te enviamos.

¿Cómo fue esta experiencia de comer con atención plena, ocupando todos mis sentidos? ¿De qué me doy cuenta?

Atención y la calma:

Junto con la respiración, la calma y la atención son capacidades humanas de autocuidado, ampliamente utilizadas para prevenir y afrontar el estrés y en general, procurar nuestro bienestar. Cuando decimos que “perdemos la calma” o “estamos desatentos”, pareciera que hemos perdido algo que nos ayuda, que nos es útil.

Pareciera que la calma es algo que nos sirve. ¿Pero la ocupamos? Pues; que nos sirva es una cosa, pero ocupar la calma como parte de nuestro repertorio más permanente es otra. Así que, profundicemos un poco en algunas de estas ideas y comenzaremos por una primera distinción que es la atención.

La atención, es la capacidad funcional de nuestro cuerpo de poner nuestros sentidos y nuestra mente al servicio de vivir y estar en el presente.

A través de nuestros sentidos percibimos nuestro entorno, a nosotros mismo y toda la experiencia de la cual somos parte. Los sentidos nos entregan la información de nuestra experiencia, como huele, como se oye, cual es su sabor, su textura, su temperatura o como se ve. Y nuestra mente nos permite interpretar, valorar, calificar, organizar o darle significado a nuestra experiencia.

Cuando decimos que el Escuchar es una acción activa, es porque es una escucha atenta, con todo nuestro ser perceptivo e interpretativo.

Durante el día hacemos muchas cosas en modo automático, instintivamente o con nuestra mente divagando en nuestros pensamientos. La atención es todo lo contrario, estar atento es darme cuenta de lo que estoy viviendo momento a momento.

Y aquí queremos mostrarles otra distinción. Estar atento no es estar concentrado. Estar concentrado nos implica poner foco en una actividad o asunto, nos pone en un lugar de conciencia hacia nuestro interior para ser eficaces en lo que estamos haciendo. Mientras que el estar atento nos vincula hacia afuera y hacia adentro a la vez, para darme cuenta como estoy momento a momento en mi experiencia, que pasa en mi entorno y en los que están conmigo.

Por ejemplo, requiero estar concentrado cuando realizo una actividad riesgosa como arreglar un sistema eléctrico; o que requiere una ejecución minuciosa como dibujar o hacer un telar. Pero, requiero estar atento cuando cruzo la calle, juego con mi hijo, paseo en el parque o converso con mi equipo de trabajo.

Por su parte, la calma es un estado de nuestro cuerpo y de nuestra conciencia en el presente. Es una forma de nuestra presencia, que no tiene que ver con la ausencia de conflictos, de ruido, de que las cosas ocurran lento o la ausencia de quiebres bruscos. La calma es un estado emocional que nos vincula con los demás, pero desde la amabilidad, la tranquilidad y desde una presencia amorosa conmigo mismo y con mi entorno.

La calma es el estado que nos permite preparar una respuesta ante la experiencia, sea ésta estresante o no estresante. Como adultos, la calma nos permite una presencia ante el mundo, de mayor control emocional y ecuanimidad (equilibrio), para evitar desbordarnos emocionalmente y sólo reaccionar ante la experiencia o lo que estamos viviendo. Mientras los niños pueden

desbordarse emocionalmente, los adultos podemos conservar la calma. La calma la podemos cultivar día a día, en nuestro entorno cotidiano, en nuestra familia o el trabajo, desde la amabilidad y procurando el bienestar; manteniendo conversaciones y relaciones basadas en el respeto.

¿Pero, qué podemos hacer cuando nos sentimos estresados?

Recuperar nuestra presencia de calma y estar atento a lo que nos está pasando.

Podemos recurrir a las habilidad de la Escucha (observando lo que nos pasa, lo que sentimos, lo que necesitamos o lo mismo en los demás), realizar los ejercicios de respiración consciente cuanto sea necesario, respirar profundo y en forma atenta; hasta recuperar un centro en mi cuerpo y en mi conciencia.

¿Les ha pasado a los que fuman que cuando se sienten nerviosos, encienden un cigarrillo y lo aspiran profundo, para luego botar el humo con fuerza por la boca o la nariz? Bueno, la respiración atenta es la misma acción, pero mucho más saludable y menos tóxica para nuestro cuerpo y salud mental.

Pensemos en la siguiente situación. Si vivo estresado porque mantengo una relación conflictiva con mi hijo, que nos impide ponernos de acuerdo y estar juntos, me duele la cabeza cuando pienso en los conflictos, me irrito cuando está presente o me habla de un modo que no me gusta, me pongo tenso o me angustio; puedo actuar en modo automático y generar una reacción de la cual luego me arrepienta. O puedo buscar un momento de calma, respirar profundo, escuchar mis pensamientos, reflexionar acerca de lo que necesito o lo que él necesita para mejorar la relación con mi hijo, y preparar una respuesta reflexiva que puede requerir sus condiciones y tiempo para implementarse.

¿Pero, puedo entrenar mi mente para que esté atenta momento a momento?

Por supuesto que sí. Y para eso, realizamos un ejercicio práctico de comer en forma consciente, utilizando todos nuestros sentidos para estar presentes y con conciencia plena en el acto de comer.

La consigna es que podemos estar en modo atención (atención plena) siempre, momento a momento.

Podemos entrenar nuestra mente en cada actividad: al caminar, al respirar, al escuchar música, al leer, al ducharme, al lavarme las manos, al conducir un vehículo, etc. Cómo, poniendo mis sentidos al servicio de la actividad y cuando me distraiga con mis pensamientos, simplemente darme cuenta que sucede y volver a poner mis sentidos al servicio de la actividad que estoy realizando.

Beneficio: Entrenar la capacidad atencional de la mente nos permite afrontar el estrés, nos ayuda a vivir sin la angustia del pasado o la ansiedad del futuro.

Al embarcarnos en nuestra propia puesta en práctica de la meditación de la atención plena, llegaremos a saber por nosotros mismos algo sobre nuestro desconocimiento de nosotros mismos. No es que la atención plena constituya la “respuesta” a todos los problemas de la vida, sino más bien que todos los problemas de la vida pueden verse con más nitidez a través de una mente clara.

La práctica de la meditación de atención plena contribuye de forma deliberada a introducir una nota de simplicidad en nuestra vida. Puede llevarse a cabo reservando un rato todos los días para momentos de relativa calma y tranquilidad; momentos que podemos utilizar para concentrarnos en

las experiencias básicas de vivir, como nuestra respiración, las sensaciones que sentimos en nuestro cuerpo y el fluctuante movimiento de las ideas en nuestra mente.

No requiere mucho tiempo que esta práctica meditativa formal inunde toda nuestra vida diaria bajo la forma de prestar intencionadamente más atención a cada momento con independencia de lo que hagamos. Podemos encontrarnos de manera espontánea prestando atención durante más tiempo de nuestra vida y no sólo cuando “meditamos”.

Practicamos la atención plena al recordar estar presentes en todos nuestros momentos en que estamos despiertos. Podemos practicarla sacando la basura dándonos cuenta de ello, comiendo dándonos cuenta de ello, conduciendo dándonos cuenta de ello. Podemos practicarla navegando por todos los oleajes que encontremos, por las tormentas de nuestro cuerpo y nuestra mente, por las de la vida exterior y la interior. Aprendemos a darnos cuenta de nuestros temores y de nuestro dolor, aunque al mismo tiempo nos sintamos estabilizados y empujados por una conexión a algo más profundo en el interior de nosotros mismos, una perspicaz sabiduría que nos ayuda a penetrar y trascender el miedo y el dolor, así como a descubrir algo de paz y de esperanza en nuestra situación como ésta es.

Beneficio: La atención plena nos ayuda a mantener el control de nuestra vida. En el sentido que disminuye la influencia de los pensamientos rumiantes, pensamientos involuntarios y al concentrar nuestra atención en el presente; ampliando nuestra conciencia de cómo estamos y qué necesitamos momento a momento para procurar nuestro bienestar. Mindfulness al incrementar el repertorio de recursos propios (externos e internos), nos ayuda a preparar reflexivamente respuestas ante las presiones de nuestros entornos y no sólo reaccionar impulsivamente.

Modo hacer y modo ser

Desde un punto de vista cognitivo o mental, Mindfulness también es denominado como “modo ser”, en contraposición a la forma caótica en que funciona regularmente nuestra mente, lo que se denomina “modo hacer”.

El “modo hacer” se define como un modo de funcionamiento de la mente orientado a conseguir una meta, en el que predomina el estar preocupado en analizar el pasado o el futuro, con lo que el presente adquiere una escasa importancia.

La mente tiende a divagar continuamente, con un incesante y agotador diálogo interno, en el que se analizan las brechas de cómo son las cosas y cómo nos gustaría que fuesen. Todo lo que nos ocurre es catalogado y juzgado como bueno/malo o agradable/desagradable, con lo cual generamos apego a algunas cosas y queremos rechazar otras.

Este es el modo habitual de funcionamiento de nuestra mente y pareciera que es imposible imaginar otra forma de estar en el mundo. Por su parte, en el “modo ser” o actitud Mindful, el objetivo no es conseguir ninguna meta concreta, no hay nada especial que hacer, ni adonde ir. La realidad no tiene que ser de una forma determinada, porque la apertura, la aceptación y la flexibilidad mental son totales.

Por lo tanto, como no hay expectativas específicas, la mente no analiza las brechas de éstas con la realidad. El foco cognitivo del modo ser consiste en aceptar y permitir la experiencia de los fenómenos que aparecen en el presente, en nuestra vida rutinaria, sin ejercer ninguna presión por cambiarlos y sin juzgar. Este estado se logra intencionalmente.

El siguiente cuadro, les proporciona una síntesis de las diferencias del modo hacer y el modo ser.

	MODO HACER	MODO SER
FUNCIONAMIENTO COGNITIVO	Conceptual	Basado en la experiencia directa
ACTITUD BÁSICA	Juzgar, interpretar, diferenciar, elaborar	Dejar estar, aceptar, soltar
OBJETIVO PRINCIPAL	Evitación del malestar	Apertura a la experiencia, curiosidad
VOLUNTARIEDAD	Proceso automático	Proceso intencional
ORIENTACIÓN EN EL TIEMPO	Pasado, futuro	Presente
ACTITUD HACIA LOS EVENTOS MENTALES	Los pensamientos son reales	Los pensamientos son sólo eventos mentales, no son la realidad
FELICIDAD-BIENESTAR MODO HACER		FELICIDAD-BIENESTAR MODO SER
Producida por un OBJETO EXTERNO (el dinero o lo que se pueda comprar con él, el poder, la fama, ciertas nociones de éxito)		Producida por un OBJETO INTERNO (el sentido de la vida, lo que me importa cuidar, un sentido de trascendencia, algo superior a nosotros mismos)
De corta duración (ligada a la posesión del objeto)		De duración vitalicia (El objeto nunca se agota, se puede renovar y recrear)
Implica búsqueda externa continua. Existe riesgo de adicción		La búsqueda es interna. No existe riesgo de adicción.

Fuente: Javier García Campayo

Elaborado por el equipo de relatores del programa.
Gerencia de Cuidado y Desarrollo/IST