

# Meditación y Mindfulness

La filosofía **Mindfulness** es una técnica de meditación que persigue el reconocimiento, por parte del individuo, de su realidad objetiva y subjetiva, desvinculándola de cualquier tipo de juicio o sentimiento personal. De este modo el Mindfulness persigue que los individuos aprendan a vivir las cosas tal como son, y por tanto neutralizando las emociones que causan dolor o sufrimiento. Asimismo, las distintas técnicas de Meditación pueden aportarnos grandes beneficios psicológicos.

¿Qué es el Mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas

El Mindfulness puede considerarse una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación. Juntamente a varias técnicas de relajación, su apogeo es reciente.

A pesar de que muchas personas dicen que realizan meditación, es en ocasiones un concepto equívoco, por tanto antes de hablar del Mindfulness debemos aclarar qué es la meditación.

La meditación es una actividad intelectual en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha, o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón, la respiración, el calor corporal...). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.

Como el Mindfulness tiene tanto que ver con el modo en el que manejamos nuestro foco atencional, también se lo llama atención plena.

Mindfulness: partiendo de la meditación tradicional

Ciertamente, además del Mindfulness también existe una meditación de cariz religioso y otra orientada a mejorar la salud, tanto física como, en términos más abstractos, psicológica. Sus principios elementales son muy similares, puesto que el origen de la meditación, con todas las ramas que existen en la actualidad, se desarrolló en las religiones orientales tales como el budismo.

Sin embargo, podemos entender el Mindfulness como un giro pragmático a la concepción de meditación tradicional. Es decir, que las propuestas de investigación y práctica del Mindfulness tienen el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas en unos términos muy concretos, y no están vinculadas a una religión o una filosofía de vida determinadas. Por lo tanto, la práctica del Mindfulness está desvinculada de creencias religiosas y filosofías de vida concretas; es, simplemente, una práctica que puede convertirse en herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas de manera demostrable.

### El enfoque científico del Mindfulness

Practicar Mindfulness significa creer que eso va a servir para mejorar la calidad de vida en ciertos aspectos, pero no implica creer en ideas relacionadas con el dualismo, los espíritus, los dioses o la vida después de la muerte. Es por eso que con frecuencia se utiliza el término Mindfulness para hablar sobre una especie de meditación basada en los principios de la ciencia. Una versión sistematizada y "aconfesional" de la meditación, capaz de ser moldeada por los descubrimientos científicos y orientada hacia objetivos concretos y "terrenales".

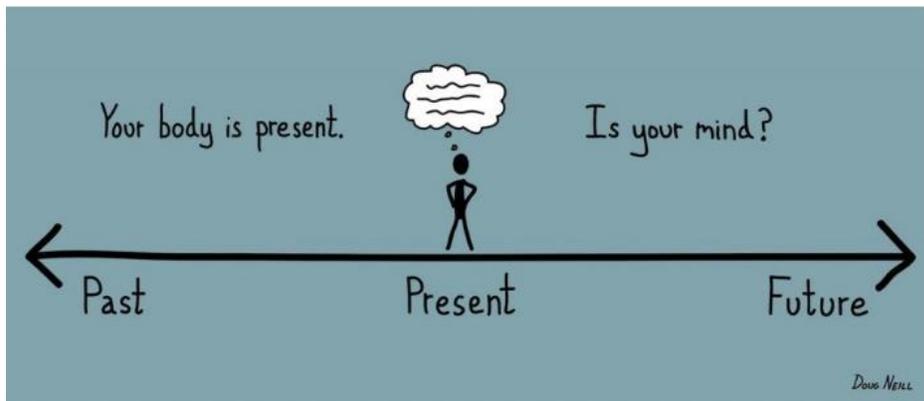
Esto es importante no solo porque desvincula el Mindfulness de la religión. También lo es porque lo transforma en una herramienta cuya modalidad de aplicación está relativamente bien consensuada y, por tanto, es posible investigar con ella desde diferentes equipos científicos y en cualquier parte del mundo sabiendo que todas las personas han seguido los mismos criterios a la hora de realizar Mindfulness. Es decir, que permite comparar casos y cruzar datos de diferentes investigaciones, además de garantizar que todos los equipos de investigación han hecho lo mismo.

Esto es algo difícil de conseguir a la hora de investigar acerca de la meditación en general, porque al ser "un arte" cada persona puede hacerlo de distinto modo. De este modo, mientras que en la meditación a secas hay diferentes maneras de interpretar la tradición, en el Mindfulness se trata de crear una herramienta avalada científicamente. De hecho, si se ha demostrado que ayuda a prevenir las recaídas en la depresión es porque se concibe como un recurso que debe ser utilizado para intervenir sobre objetivos concretos... Aunque también hay personas que lo utilizan en su día a día simplemente por pasar por esa experiencia.

Un enfoque pragmático orientado a los objetivos

Por tanto, esta filosofía puede ser adaptada a diferentes contextos y entornos, porque su enfoque es pragmático y no depende de dogmas religiosos. Y, lo que es más importante, su popularidad ha hecho que se esté creando una biblioteca de literatura científica en la que se incluyen muchos estudios que exploran el potencial del Mindfulness en diferentes facetas: el autocontrol en los niños y niñas, el desarrollo de resiliencia y recursos de afrontamiento en personas enfermas, la mejora en niveles objetivos de salud, etc.

Es esta monitorización científica lo que ha llevado a mucha gente a preguntarse: ¿qué es el Mindfulness?



"Tu cuerpo vive en el presente. ¿Y tu mente?" Una pregunta retórica que nos acerca a la filosofía del Mindfulness.

### Ideas básicas sobre el Mindfulness

Desde las distintas técnicas de meditación se proponen enfoques también diversos: unas trabajan de forma exclusiva la concentración, mientras que otras se centran en la conciencia plena y la autoaceptación.

La primera podría recibir la etiqueta genérica de meditación mantra, mientras que la segunda responde a las técnicas de Mindfulness.

#### 1. ¿Qué es el Mindfulness?

El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de la gestión de los procesos atencionales.

El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora mediante una atención total al momento presente.

## 2. ¿Cuándo practicarlo?

Idealmente, el Mindfulness debería practicarse durante media hora al día, aunque se recomienda comenzar con sesiones más cortas, de no más de diez minutos, para ir aclimatando la mente a las nuevas sensaciones e ir construyendo poco a poco estados mentales de meditación. Si nos propasamos con el tiempo al principio, es fácil que terminemos frustrados al dedicar mucho rato seguido a algo que aún no sabemos hacer bien, y terminemos cansándonos y abandonando esta rutina.

Por lo tanto, aprender a hacer Mindfulness puede requerir cierto tiempo de práctica hasta que seamos capaces de meditar en casi cualquier circunstancia.

## 3. ¿Dónde realizar Mindfulness?

Hay que tratar de buscar un sitio libre de ruidos, con una temperatura entre 18 y 25° y en la que nos sintamos confortables. No hay que olvidarse de desactivar teléfonos, alarmas, aparatos electrónicos y todo tipo de ruidos y ondas que nos puedan molestar o interferir en la meditación. En caso de que pongamos música de fondo, es importante que ésta sea relajante y con ciclos repetitivos para impedir que acapare nuestra percepción.

Algunas personas prefieren realizar la meditación en entornos abiertos, en su jardín o en un parque público. No es una mala decisión, pero es importante escoger un sitio que no sea muy concurrido y esté libre de ruidos y elementos distractores. El uso de ropa cómoda siempre será un elemento positivo de cara a la meditación, y se recomienda quitarse el calzado y todos los complementos que puedan oprimir el cuerpo.

## 4. ¿En qué posición se practica?

La posición para el Mindfulness será, simplemente, sentarse cómodamente en el suelo; no necesariamente en la posición de loto, pero sí es básico que la postura deje la espalda en un ángulo recto para facilitar la respiración. Se puede emplear un cojín, una esterilla o una toalla para estar más cómodos. En el caso de que el cojín sea bastante grueso, será recomendable inclinar la zona pélvica hacia delante, sentándonos en el extremo.

Las vertebras deben permanecer en una posición recta, sujetando el peso del tórax, el cuello y la cabeza. Las piernas y los brazos deben permanecer relajados pero sin desestabilizar la línea de la columna. Por ejemplo, es una buena idea dejar caer los brazos apoyándolos encima de las caderas, o bien simplemente dejarlos colgando. Si la postura alcanzada nos genera tensión en algún área del cuerpo, será preciso reajustar la posición corporal.

## 5. Ejercicios básicos

Debemos concentrar la atención en la respiración. Escucharla, sentirla como recorre el cuerpo... pero sin pensar en ella. Estrictamente, debemos centrarnos en reconocerla y dejarla fluir por el cuerpo. En el momento en que toda nuestra atención esté inmersa en la conciencia de la respiración, podremos proseguir emitiendo un "mantra": una palabra o frase corta que, repetida de forma constante, induce a la relajación. Es habitual usar el sonido "ohm", u otras fórmulas como "estoy bien", "siempre aquí", etc. Dependiendo del lugar donde nos encontremos, podemos emitirla a viva voz o mentalmente. Será necesario crear una imagen relajante, visualizando un lugar tranquilo y que nos produzca bienestar. Tanto puede ser un sitio real como imaginario.

Podemos imaginar una escalera cuyos peldaños nos van acercando paulatinamente a ese lugar, contando pausadamente los escalones que vamos recorriendo. También podemos visualizar una vela e ir jugando a modificar la intensidad de su luz, o cualquier otra imagen que pueda servirnos de apoyo. Estos ejercicios nos irán conduciendo gradualmente hasta el siguiente, y será necesaria mucha práctica para poder concentrarse en los estímulos específicos.

## 6. Ejercicios avanzados

Habiendo entrenado la mente en concentrarse en un aspecto de la percepción o imagen mental, deberemos ejercitarla para permitir que se vacíe y podamos tener la mente en blanco. Es necesaria mucha

disciplina pero éste es el punto final de la meditación. Se pueden usar los ejercicios de pensamiento descritos en el punto anterior.

Es imprescindible mantener una actitud neutral ante los pensamientos o imágenes, no juzgarlos como buenos o malos, sino simplemente percibirlos, observarlos de manera impersonal. Es posible que, durante los primeros intentos, no seamos capaces de mantener la mente en blanco más que unos pocos segundos, pero esto es habitual y será el tiempo el que nos permitirá lograr un estado de meditación profunda.

## 7. ¿Por qué debemos practicar Mindfulness?

Una investigación publicada en la revista *Journal of Internal Medicine* reveló que practicar media hora de Mindfulness diaria alivia los síntomas de trastornos como la depresión o la ansiedad. Además, descubrieron que la meditación centrada (procedente de la práctica budista de concentración en el presente y ausencia de juicios de valor) podía tener efectos positivos en la percepción del dolor. Los resultados fueron validados incluso controlando el efecto placebo. Se reportó que el incremento del bienestar perduró hasta medio año.

La meditación también reporta mejoras en la memoria, la capacidad de concentración, la autoconciencia y la inteligencia emocional. También se asocia con la optimización de los recursos del sistema inmune, así como con la mejora en la percepción de soledad en personas de la tercera edad.

Una filosofía de vida distinta

Más allá de las técnicas concretas usadas en el Mindfulness, existe una filosofía de vida basada en lo que se entiende por vivir en el aquí y el ahora. Y es que a pesar de que algunas personas entienden la atención simplemente como algo que deja fuera información sobre lo que ocurre en el presente, desde la filosofía del Mindfulness se ve el foco atencional como algo cuya gestión permite liberarnos de situaciones que nos bloquean y nos hacen perder el control.

A fin de cuentas, el simple hecho de no caer en las ideas obsesivas es una manera de pensar y sentir de un modo más libre y consistente. Hay recuerdos y sensaciones desagradables que tienen la propiedad de

volver a nuestra consciencia una y otra vez, pero saber estar en el presente es una manera de distanciarse de este tipo de experiencias.