



Centro Privado  
de Psicoterapias

## **Mindfulness y cambio humano: entre la acción y la contemplación**

Lic. Marina Lisenberg

[www.attentia.com.ar](http://www.attentia.com.ar)

*Extractos de la presentación realizada en el Congreso Psicología Contemporánea, agosto de 2009, Buenos Aires.*

### **Qué es Mindfulness**

⇒ Mindfulness no tiene una traducción literal del inglés y podría entenderse como “presencia mental” o “atención plena”. No se trata de un descubrimiento moderno, 2.500 años atrás esta práctica contemplativa ya cultivaba la capacidad mental de concentración y la expansión de la atención. Históricamente proviene del budismo, pero podemos considerarla una capacidad humana universal: *cualquier persona es capaz de estar presente y prestar atención abiertamente a las cosas tal cual son.*

⇒ Mindfulness es una forma de ser y estar en el mundo que se desarrolla con compromiso, dedicación y práctica y que se transmite vivencialmente. No se trata de analizar pasado o futuro ni de detenerse en pensamientos fabulosos o emociones negativas, sino que se trata de registrar sensaciones, pensamientos o emociones para desempeñar hábitos mentales automáticos, arraigados o inconscientes. Poder ser capaces de habitar el amplio espectro de la experiencia con una conciencia que no quede atrapada en patrones habituales de reacción, sin eliminar pensamientos negativos o reemplazarlos por positivos.

⇒ Mindfulness es la práctica que cultiva la atención consciente momento a momento. Es el proceso de estar presente y atento, sin juzgar, ya sea desde el hacer como desde el no hacer (simplemente estar y ser). Implica la elección constante de prestar atención.

⇒ Mindfulness, practicada sistemáticamente, desarrolla la capacidad de captar la realidad tal cual es y la forma en que nuestra mente la interpreta. Podemos observar la mente y preguntarnos: ¿cuál es su rol en los procesos de salud y enfermedad?, ¿cuál es su rol en el proceso de aprendizaje? Desde la neurociencia se están haciendo



## Centro Privado de Psicoterapias

importantes avances que dan cuenta de la plasticidad cerebral y del rol activo que tenemos en el cuidado de nuestra salud y bienestar. Tenemos la posibilidad de relacionarnos de otra forma con todo lo que nos rodea, más allá de nuestros cambios y circunstancias... empezando por nosotros mismos.

*La aceptación radical del cambio, de la impermanencia, de que somos y estamos tal como somos y estamos es practicar mindfulness: nos resulte agradable, desagradable o neutro.*

### Mindfulness.... ¿para qué?

Mindfulness apunta a enriquecerse desde la experiencia para obtener mayor calma mental y mejor control de las reacciones. Involucra cierto aprendizaje para manejar los desafíos propios (dolor, ansiedad, stress) de forma que pueda tanto desarrollarse la aceptación como cultivarse un cambio si fuera necesario.

El objetivo es sostener la atención consciente momento a momento, despegados de nuestros hábitos de pensamiento, y desarrollar una mayor capacidad de auto observación y autorregulación emocional. Así se amplía la percepción de nosotros mismos y del mundo: el foco está en los procesos y no en los contenidos mentales.

### Mindfulness... ¿para quién?

1. Para quienes puedan beneficiarse de una mejor integración y saludable equilibrio entre emociones, malestares físicos y psicológicos, y vida cotidiana.
2. Para aprender a relacionarse con el stress actual cuidando el bienestar y la salud.
3. Para todos los que ya sea en su vida personal, laboral o familiar quieran construir un balance responsable y un rol activo frente a los desafíos que encaran.
4. Para los que quieran incrementar sus niveles de claridad mental, creatividad y profundizar el entendimiento de la propia vida y sus prioridades.

### Algunos ejemplos...

- **Médicos** con entrenamiento en mindfulness evidenciaron mejoras en la empatía y reducción del stress. También realizaron menos diagnósticos fallidos



## Centro Privado de Psicoterapias

ya que prestaron mayor atención a sus procesos de pensamiento (mindfulness encara el nivel meta cognitivo: cambia la relación con los pensamientos, más allá de su contenido).

- En los hogares, **padres** más atentos reaccionan menos a los conflictos domésticos y acompañan el proceso de desarrollo de sus hijos con una conciencia expandida, eligiendo cómo responder a las cuestiones relacionadas a la crianza con una perspectiva más integral.
- En el ámbito escolar, los **chicos** que tienen entrenamiento basado en mindfulness pueden mejorar su capacidad para prestar atención, concentrarse, calmarse y manejar impulsos y reacciones. También mejoran el clima escolar, la resolución de problemas y la autorregulación emocional.
- En el **contexto global actual**, en el que la tecnología invade la vida cotidiana, mindfulness puede ser una de las maneras para favorecer nuestra habilidad para lidiar con el dolor, el stress, la enfermedad y para cultivar compasión en la prevención y en el tratamiento de los males de esta época.

### La práctica de mindfulness

La teoría es sólo la teoría: aprender a parar, detenernos y despejar la propia mente es una experiencia netamente vivencial.

Si habitamos nuestro cuerpo y observamos nuestra mente en el presente podemos explorar cómo nos conectamos con lo que sucede en nuestras vidas, investigando los niveles sutiles de percepción y liberándonos del sufrimiento condicionado. La mayor parte del tiempo nuestra mente va y viene incesantemente entre el pasado y el futuro, rechazando o apegándose a lo que vive en un momento determinado. Es poco el tiempo que la mente está fluyendo en tiempo presente.

A través de distintas variantes formales de posturas, condiciones físicas y focos de trabajo mental, la práctica consiste en sostener la atención desenredándose de pensamientos, emociones y circuitos cognitivos automatizados. Nuestros preconceptos y predicciones acerca de la realidad (tanto interna como externa) tienen un alto valor para la supervivencia y por otro lado percibimos y vivimos con el filtro preestablecido que hemos ido acondicionando.



Centro Privado  
de Psicoterapias

Con la práctica se producen cambios en el cerebro que permiten mejorar la respuesta inmunológica y modular la expresión emocional, evidenciando menores niveles de ansiedad y depresión.

### ¿Cómo influencia mindfulness la habilidad para recuperarse del dolor o enfermedad?

Se modifica el umbral en cuanto a la percepción del dolor; se incrementa la tolerancia al dolor, stress, enfermedad. Actualmente se considera que la práctica disciplinada altera el uso e incluso reduce el consumo de medicamentos ansiolíticos, analgésicos, antidepresivos debido a la reducción de síntomas de stress, ansiedad y depresión.

Favorece una mayor claridad mental para decidir, mejor adherencia a tratamientos, mayor motivación para cambios en estilo de vida.

#### A modo de síntesis

Mindfulness es una invitación a elegir como relacionarnos con nuestra propia mente, con nuestro devenir, con el cuerpo que tenemos y con la vida que llevamos.

Un **profesional de la salud** que practique disciplinadamente la observación de sus propios procesos internos y que también sea activamente responsable por su autorregulación emocional es en el mundo de la asistencia mental alguien que indefectiblemente hará una diferencia significativa en sus intervenciones al ayudar a otros a mejorar la calidad de su vida.

Mindfulness es básicamente una práctica que promueve dicho autoconocimiento y nos invita a actuar en consecuencia...así que, ¡a zambullirnos en la práctica misma!

#### Para seguir leyendo:

KABAT-ZINN, Jon: *Mindfulness en la vida cotidiana: cómo descubrir las claves de la atención plena*. Editorial Paidós.