

MINDFULNESS APLICADO A LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

¿Qué es el estrés?

Aunque la definición de estrés puede ser compleja, podemos decir que el estrés es la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. El problema surge cuando esta respuesta natural se da en exceso y se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas. Las situaciones fuertes de estrés pueden ser de origen laboral, como tener mucho o muy poco volumen de trabajo, o no tener la formación adecuada para desempeñar la tarea, pero también puede darse por otras muchas causas, como por ejemplo la muerte de un familiar o problemas financieros. En los últimos meses, la incertidumbre y las situaciones derivadas de la pandemia por el COVID-19 están siendo una fuente de estrés en muchas personas.

¿Cuáles son las consecuencias del estrés?

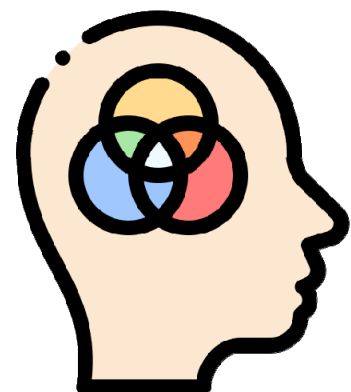
Las consecuencias del estrés pueden ser múltiples y de diferente gravedad según el nivel que se padezca:

- Psicológicas: ansiedad, depresión, aburrimiento, baja autoestima, soledad, mal humor.
- Conductuales: accidentes, consumo de drogas, inquietud, temblor, anorexia, bulimia.
- Cognitivas: incapacidad para tomar decisiones, olvidos frecuentes, bloqueo mental, hipersensibilidad a la crítica.
- Fisiológicas: hipertensión, aumento de colesterol, hiperventilación, sequedad de boca.
- Laborales: absentismo, baja productividad, rotación de personal, mal clima laboral, falta de iniciativa.

¿Mindfulness como herramienta para la gestión de estrés?

La traducción al castellano de esta palabra anglosajona (*mindfulness*) suele ser la de "atención plena" o "conciencia plena". El Dr. Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Facultad de medicina y director de la Clínica de reducción del estrés de la Universidad de Massachusetts, fue quien introdujo en los años 80 esta técnica en occidente.

El *mindfulness* es la práctica de enfocar y sostener la atención en el momento presente, sin elaborar juicios de valor. Tal como indica Manoloete S. Moscoso en su artículo "El estrés crónico y



la terapia cognitiva centrada en el *mindfulness*: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología" (...) *El mindfulness puede ser descrito como la forma de percibir y expandir nuestro nivel de conciencia; una manera particular de "prestar atención" momento a momento, a las experiencias que nos toca vivir en la vida diaria, de tal manera que logremos desarrollar un nivel de intimidad con nuestros propios sentidos, nuestro cuerpo y nuestras experiencias personales. Esta forma particular de de tomar conciencia nos facilita un mayor y más profundo conocimiento de nuestras propias vivencias (...)*". La práctica del *mindfulness* conecta con el presente, haciendo que nuestra atención se enfoque en la importancia del aquí y el ahora, uno de los fundamentos de la terapia cognitiva.

Los tres pilares básicos de la atención plena

El mantenimiento de una conciencia viva a la realidad del momento presente (Hanh, 1976) necesita de tres componentes básicos:

- La intención:

Entendemos la intención como los motivos, razones o propósito que nos llevan a querer cultivar la atención plena. Algunas de estas intenciones podrían ser: mejorar nuestra salud bajando nuestros niveles de estrés, reducir el sufrimiento o intentar ser más feliz. Es importante pararnos unos momentos a decidir cuál es nuestra genuina intención.

- La atención:

La atención en *mindfulness* implica observar nuestra propia experiencia en el momento presente, así como cualquier estímulo interno o externo. Por ejemplo, a la hora de efectuar una tarea encomendada en mi trabajo tanto física como intelectual, ¿cómo me siento? Cuando estoy delante del ordenador, ¿atendiendo a mi postura corporal?, ¿tengo los hombros tensados?, ¿aprieto la mandíbula? Muchas veces no nos damos cuenta de que asimilamos atención con tensión. Sin embargo, es posible estar muy concentrado en una tarea y a la vez relajado, pero para ello debemos entrenar las técnicas de *mindfulness*.

- Actitud:

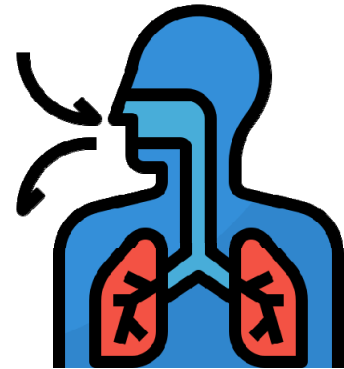
Como en casi todo en la vida, una buena actitud es esencial. Según Kabat-Zinn (199.2003) una actitud correcta en *mindfulness* implica:

- No juzgar: esa actitud implica no recriminarse a uno mismo ni a los demás, no condenar, no valorar, ni generar discursos mentales sobre mí mismo o sobre algún hecho.

- Paciencia: cultivar la paciencia nos llevará a entender que todo requiere un tiempo.
- Mente de principiante: implica adoptar una actitud de percibir las cosas como si fuera la primera vez, ser abiertos y receptivos.
- Confianza: adoptar una actitud de confianza en uno mismo, en nuestra sabiduría y bondades básicas, así como en nuestra propia intuición y autoridad.
- Aceptación: entendiendo esta no como una actitud pasiva o de resignación, sino como la capacidad de ver las cosas tal como son en el momento presente.
- Ceder: entendiendo esto como la capacidad de no aferrarnos a las cosas o a los pensamientos, sin ensalzar ni rechazar lo que está sucediendo en el momento presente.

Cómo practicar *mindfulness*

Para poder implementar el *mindfulness* en nuestra vida diaria, ya sea en nuestra vida privada o en otros entornos, primero debe practicarse en un ambiente adecuado. Podemos apuntarnos a un curso, recibir clases durante un tiempo o leer bibliografía sobre esta técnica de meditación. En esta práctica formal se realizan una serie de ejercicios de atención sobre la respiración, sobre las sensaciones corporales o sobre los sentimientos. Una vez hayamos practicado durante un tiempo de manera formal, podemos pasar a la práctica informal, que consiste, por ejemplo, en fijarnos en nuestra respiración varias veces al día, prestar atención a qué sucede en nuestro cuerpo cuando respiramos o qué sensaciones corporales tenemos en determinados momentos del día. Un ejemplo sería cuando nos ponemos delante del ordenador, cuando conducimos o cuando caminamos por la calle para ir a una reunión.



Beneficios de la práctica de la atención plena

Se ha demostrado que la práctica regular de *mindfulness* tiene importantes beneficios sobre el equilibrio emocional de las personas. A través de estos sencillos ejercicios, lo que se está entrenando son habilidades de regulación emocional y estrategias de adaptación y afrontamiento positivas. Los investigadores Schreiner y Malcon demostraron en 2008 que realizar un curso de 10 semanas de *mindfulness* suponía reducir los niveles de ansiedad y estrés de los participantes. De la Fuente, Franco y Mañas, en su estudio realizado en 2010, hallaron que la práctica de esta técnica producía en los participantes una reducción significativa del cansancio emocional y del *burnout*.

Las habilidades de auto observación desarrolladas durante la práctica promueven el afrontamiento de las situaciones desde una perspectiva más positiva.

Existe evidencia científica que muestra la relación entre la práctica del *mindfulness* y el incremento de la inteligencia emocional, ya que incrementa de forma significativa la capacidad de detectar y comprender emociones de otras personas en la persona que lo practica, además de regular y controlar sus propias emociones.

Fecha: 15/01/2021