

Atención consciente (*Mindfulness*): cambio de paradigma

Héctor Montesdeoca Naranjo. Especialista en Psicología Clínica. Unidad de Lesionados Medulares, Interconsultas Hospitalarias y Comité de ELA. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas

Resumen

En el presente artículo intento desarrollar la información básica y la evidencia científica de un modelo psicológico de tercera generación que nos está facilitando y mejorando la intervención psicológica en varias áreas como la clínica, la educativa y la empresarial entre otras.

Por otro lado, destacamos los proyectos desarrollados y a implementar con investigación en nuestro complejo hospitalario en la perspectiva clínica, entre ellos destacan:

- El grupo de prevención de ansiedad y depresión en pacientes lesionados medulares

- Desarrollo de un programa de prevención de *Burnout* en el personal sanitario del CHUIMI en la época de la pandemia
- Investigación para aplicar *Mindfulness* en programas de rehabilitación de la Escuela de Espalda
- Aplicación del *Mindfulness* como protocolo de intervención en Disfonía Psicogénica

Por último, destacamos otra área de intervención que puede ser más interesante, que es contribuir desde el campo educativo a la preventiva de mejorar la salud mental de la población infanto-juvenil.

Introducción

El presente artículo lo presento como una introducción a las técnicas de reducción del estrés que se empezó a desarrollar a finales de 1970 en USA, en el Sistema Sanitario de los Hospitales Americanos, como herramienta validada y con evidencias científicas desde el campo de la Neurociencia y que se ha ido expandiendo a otros campos como la educación, las empresas, etc.

Tras esta breve introducción a su desarrollo, pasamos a comentar cómo estas técnicas se están implementando de forma práctica en la Clínica y en modelos preventivos de *Burnout* con varias aportaciones que hemos incorporado en el CHUIMI (Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil).

Por último, planteo cómo estas técnicas se desarrollan en el ámbito educativo nacional e internacional con programas variados y cómo en la época actual post-pandémica se ha desarrollado un incremento en la problemática de la Salud Mental Infantil y en adolescentes. Se debe plantear una dirección futura con Programas Sociales educativos para apoyar con diversas técnicas la prevención.

El programa de reducción del estrés basado en *Mindfulness* (MBSR)

El programa MBSR y la CRE (Clínica de reducción del estrés) tuvieron su origen en 1979, en el Departamento de Asistencia Ambulatoria de la Facultad de Medicina de la UMA, pero al poco tiempo integró en la propia facultad de medicina y acabó formando parte de la red de la recién formada división de Medicina Preventiva y conductual que, posteriormente, junto con los descubrimientos realizados en investigación y las nuevas formas de pensar sobre la salud y la enfermedad, pasó a llamarse Medicina Integrativa. Todo ello dio lugar a lo que Jon Kabat-Zinn llama "cambio de paradigma". Cambio que, en lugar de contradecir el paradigma occidental, trata de ser una extensión del mismo, al ir más allá del interés que muestra la psicología occidental por la psicopatología y por las psicoterapias dirigidas a lograr que la gente vuelva a su funcionamiento "normal" en el estado de conciencia despierta habitual, al distinguir entre conciencia y pensamientos (en el MBSR nuestra conciencia no son nuestros pensamientos).

El principal trabajo de la CRE es ayudar a las personas a que vean, sientan y crean en su

totalidad, mostrándoles instrumentos o técnicas para curar las heridas de la desvinculación y el dolor de sentirse aislados, fragmentados y separados y, con frecuencia, supone el primer paso realizado como adultos con conciencia e intención, para redescubrir la “interconexión” entre las distintas partes de su cuerpo y de sus sensaciones, emociones y pensamientos y tener un sentido de “totalidad”. Este viaje comienza con la práctica de *Mindfulness*, teniendo como campo de operaciones el cuerpo y la respiración y corporeizando la mente o conciencia, sirviéndonos de la atención en la respiración.

Las motivaciones que llevaron a Jon Kabat-Zinn a crear el MBSR fueron, entre otras, las siguientes:

- Aliviar el sufrimiento e impulsar una mayor compasión y sabiduría en nuestras vidas y nuestra cultura y no introducir el mindfulness en la corriente dominante de la sociedad
- Dilucidar y profundizar en el potencial del *Mindfulness* para nuestra comprensión de la conexión entre mente y cuerpo a través de nuevas dimensiones de la investigación científica
- Hacer viable el desarrollo de una forma de vida correcta para sí mismo y, si tenía éxito, formas de vida correctas para otros muchos que podrían sentirse atraídos por este tipo de trabajo debido a su potencial profundidad y autenticidad
- Y poner el Dharma en contexto dentro del marco de la ciencia, la medicina (incluida la Psiquiatría y la Psicología) y el cuidado de la salud, de manera que el Dharma pudiera ser de la máxima utilidad para las personas (ya fueran médicos o pacientes, administradores de hospital o compañías de seguros) que no lo podían escuchar o acercarse a él a través de las puertas de entrada más tradicionales

El MBSR fue concebido y funciona como una intervención de salud pública, y como un vehículo para la transformación individual y social. El cambio social implica, primero o simultáneamente, el cambio personal.

La práctica del *Mindfulness* en el MBSR. Consideraciones y funda-

mentos

En el MBSR, el concepto de práctica no tiene la consideración de ejercitar o perfeccionar una habilidad para poderla emplear en otro momento. La práctica, en el contexto de la meditación, tiene la consideración o consiste en lo siguiente:

- Permanecer deliberadamente en el presente
- Saber lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo es la esencia del *Mindfulness*. Se trata de un conocimiento no conceptual o, mejor dicho, de un conocimiento más que conceptual, la conciencia misma; una capacidad que tenemos todos
- Familiarizarnos con nuestra ignorancia; no es que el mindfulness sea la respuesta a todos los problemas de la vida, sino que, con una mente clara, pueden verse mejor los problemas de la vida, pues el simple hecho de darnos cuenta de la mente que cree saber es un gran paso hacia delante en el camino del aprender a ver más allá de nuestras opiniones y de percibir las cosas como realmente son
- Una forma de simplificar deliberadamente nuestra vida

Por lo que respecta a los fundamentos, principios o pilares básicos para la práctica del mindfulness (atención plena), el programa MBSR distingue siete actitudes que se deben tener presentes en todo momento:

1. No juzgar, siendo testigos imparciales de nuestra propia existencia
2. Paciencia hacia nuestro cuerpo y nuestra mente; las cosas se despliegan en su momento justo
3. Mente de principiante, como si cada momento, situación o persona accediese a nuestra conciencia por primera vez
4. Confianza en uno mismo y en nuestros sentimientos, y cuyo desarrollo constituye una parte fundamental del entrenamiento en meditación
5. No esforzarse en lograr objetivos, al ser la meditación diferente a cualquier otro tipo de actividad humana

6. Aceptación, viendo las cosas tal y como son en el momento presente, lo que no implica resignación
7. oltarse, ceder o desasirse tanto de lo agradable como de lo desagradable

A continuación, expongo los Proyectos de *Mindfulness* que hemos realizado en el CHUIMI (Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil):

- Grupo de Prevención de ansiedad y depresión en pacientes lesionados medulares
- Desarrollo de un programa de prevención de *Burnout* en personal sanitario del CHUIMI en la época de la pandemia
- Investigación para aplicar el *Mindfulness* en programas de Rehabilitación de la Escuela de Espalda
- Aplicación del *Mindfulness* como protocolo de intervención en Disfonía Psicogénica
- En proyecto: Elaborar Programas Sociales para el ámbito educativo y facilitar programaciones de *Mindfulness* a los coordinadores del Bienestar implicados en la prevención de problemas de acoso escolar
- Otros proyectos: *Mindfulness* para adolescentes, para padres y para educadores

El SBMM (*School-Based Meditation Model*) ha sido desarrollado en el seno de tres áreas de investigación:

1. La educación, mostrando que el funcionamiento cognitivo y la regulación emocional están asociados positivamente con el bienestar, la competencia social y el rendimiento académico.
2. La neurociencia, que muestra asociaciones entre la meditación y las áreas del cerebro que son responsables del funcionamiento cognitivo y la regulación emocional.
3. La educación contemplativa, que muestra que los estudiantes que practican la meditación en el contexto educativo han

optimizado su funcionamiento cognitivo (por ejemplo, estudiantes y profesores afrontan mejor la ira o el estrés).

Conclusiones

Entender la medicina como proceso biopsicosocial implica que además de atender a los procesos biológicos, seamos capaces de innovar y desarrollar procesos psicológicos y sociales adecuados a la crisis actual de Salud Mental.

Podemos contribuir desde el campo educativo con el apoyo del *Mindfulness* en la evolución y mejoramiento de la salud mental de la población en general.

Seguro que existen más vías de mejorar nuestra “sociedad enferma” y por eso ahora nos toca “buscar soluciones”.

Bibliografía

- Kabatt Zinn, Jon. Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Eitorial Kairos 2015
- Kabatt Zinn, Jon. *Mindfulness* para principiantes. Barcelona: Editorial Kairos 2019
- Simón, Vicente. Aprender a practicar *Mindfulness*. Barcelona: Editorial Sello 2011
- Simón, Vicente. La compasión: el corazón del *mindfulness*. Barcelona: Editorial Sello 2015
- García Campayo, Javier. *Mindfulness* y compasión. La nueva revolución. Barcelona: Ed. Siglantana 2015
- García Campayo, Javier. *Mindfulness* como nuevo manual práctico. Barcelona: Ed. Siglantana 2019