



Envíanos tu artículo para publicarlo  
en la revista Psikologiaz

## MINDFULNESS

Oscar Martínez Zulueta. Nº COL. AA00295

### Mindfulness hoy

En los últimos años estamos asistiendo a un desarrollo espectacular de lo que se ha venido a denominar mindfulness. El crecimiento de los estudios científicos y publicaciones acerca del mindfulness se ha multiplicado de manera exponencial en un corto periodo, desde los inicios del siglo XXI. Este rápido desarrollo ha influido en la aparición de diversos enfoques psicoterapéuticos que incluyen el uso del mindfulness como parte fundamental del proceso terapéutico. Estos se encuadran dentro de las denominadas terapias de tercera generación, entre las que se suele incluir como exponentes más reconocidos a la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness de Segal, Williams y Teasdale, la Terapia Dialéctica Conductual de Linehan o la Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes, Stroschal y Wilson. Además de las terapias ya mencionadas, hay muchos programas psicoterapéuticos para todo tipo de trastornos que incorporan el mindfulness como base del tratamiento.



### Pero, ¿qué es mindfulness?

Mindfulness se acostumbra a traducir al castellano como Consciencia Plena o Atención Plena. La palabra es una traducción al inglés del término pali Sati, el cual etimológicamente tiene más que ver con el verbo "recordar". En este contexto habitualmente se interpreta este recordar como volver al momento presente.

Kabat-Zinn, uno de los autores más importantes del campo del mindfulness lo define como "poner atención de una manera particular, intencionadamente, en el momento presente sin juzgar".

La habilidad de  
la mente de  
observarse a  
sí misma

Así, mindfulness es la habilidad de enfocar nuestra atención en el momento presente, interrumpiendo la rumiación tan habitual de nuestro pensamiento, y suspendiendo así los juicios, que están en la base del sufrimiento psicológico.

Otra forma de definirlo es como una habilidad metacognitiva. La habilidad de la mente de observarse a sí misma. De ser consciente de los pensamientos, emociones y sensaciones.

Este aspecto metacognitivo es básico en el uso del mindfulness en la psicoterapia, y en cualquier abordaje que pretenda mejorar el bienestar psicológico. Supone aprender a relacionarnos de otra manera con nuestros eventos internos, los pensamientos y emociones, aprendiendo a observarlos y desidentificarnos de ellos, en lugar de suprimirlos. Esta desidentificación es lo que algunos autores, como Hayes, llama la de-fusión cognitiva.

La introducción del mindfulness en los tratamientos ha supuesto un cambio muy significativo en los procedimientos psicoterapéuticos. Ya no se trata de cambiar los pensamientos distorsionados en pensamientos "sanos", ni de pretender cambiar las emociones, sino simplemente observarlos, aceptándolos como simplemente lo que son, emociones y pensamientos. Supone relacionarnos de otra manera con los eventos internos, desarrollando la capacidad



de aceptación de la experiencia emocional intensa, rompiendo así el círculo vicioso que se deriva de la tendencia a la evitación que está en la base de los trastornos psicológicos.

Kabat-Zinn es quien ha popularizado el mindfulness en la comunidad científica. Desde los años 70 ha estado investigando de manera sistemática la aplicación del mindfulness en el ámbito de la salud, creando por primera vez un programa de entrenamiento en mindfulness de ocho semanas de duración, dirigido a personas con dificultades importantes de salud, dolor crónico, y estados de estrés y sufrimiento emocional.

La evidencia de los resultados positivos de los programas de Kabat-Zinn, impulsó a otros miembros de la comunidad científica a crear sus propios programas de entrenamiento para trastornos específicos, como la prevención de recaídas en depresión y en conductas adictivas, entre otros.

Hemos mencionado el hecho de que son muchos los abordajes terapéuticos que usan el mindfulness, así como los programas de entrenamiento. Otro aspecto interesante que cabe señalar es que también hay diferentes maneras de usar mindfulness en la práctica psicoterapéutica. En este sentido, Germer define tres opciones:

- Psicoterapia basada en mindfulness. Se centra en intervenciones en las que se integra la práctica del mindfulness para desarrollar el estado de consciencia plena en los clientes.
- Terapeuta mindful. Para este terapeuta, el mindfulness es un elemento clave de la relación terapéutica y potencia las habilidades del terapeuta.
- Psicoterapia mindfulness. Consiste en la aplicación de un marco teórico centrado en las teorías e investigación sobre mindfulness y la psicología budista.

**La introducción del mindfulness en los tratamientos ha supuesto un cambio muy significativo en los procedimientos psicoterapéuticos.**

Estas tres diferentes formas nos dan una idea de las posibilidades que tenemos por delante. El hecho es que actualmente la mayor parte de los programas y abordajes terapéuticos más extendidos en la comunidad científica se encuadrarían en la primera opción, la psicoterapia basada en mindfulness. En cuanto a la segunda opción, es evidente que el hecho de que el terapeuta practique mindfulness puede ser muy útil para que desarrolle su capacidad de escucha y de presencia, entre otras, fundamentales para la relación terapéutica. En cuanto a la tercera opción, nos

ofrece un campo muy amplio de posibilidades que aún hemos de explorar. Autores como David Brazier o John Welwood, que llevan años investigando la integración entre la psicoterapia occidental con la psicología budista pueden servirnos de referencia en esta tarea.





## ¿Cómo se desarrolla mindfulness?

Para aprender la capacidad de estar presentes existen multitud de ejercicios, en los que la persona se va entrenando en desarrollar primero una atención enfocada, para más tarde generar una atención abierta, que le permita cambiar la relación con sus experiencias internas, y aceptar sus estados mentales y emocionales, "defusionándose" de ellos.

Para entrenarse en mindfulness se prescriben a las personas diferentes tipos de prácticas, que se suelen dividir entre prácticas formales e informales. Las prácticas formales son aquellas en las que la persona dedica un tiempo determinado, en unas condiciones determinadas y en una postura física concreta a realizar un ejercicio de atención. Dentro de estas prácticas formales tenemos la atención en la respiración, el escáner corporal, o el caminar consciente. Las prácticas informales son aquellas en las que la persona realiza un ejercicio de plena consciencia integrado en su vida cotidiana, o una actividad de su vida cotidiana con plena consciencia, con presencia.

Las metáforas son también una parte importante del entrenamiento. Muchas de las prácticas se enriquecen con metáforas, que ayudan claramente a ese trabajo de desidentificación de los eventos internos, y a relacionarse con ellos de una manera más sana.

El componente psicoeducativo es otro aspecto clave del entrenamiento en mindfulness. Una de las metáforas que se utilizan para explicar la importancia de la práctica del mindfulness es que la mente es como un caballo salvaje, que en ocasiones se desboca y nos lleva por terrenos a los que no queremos ir, y que hemos de entrenar al caballo para que lo podamos dirigir por donde queremos que vaya. Ese domar al caballo es la práctica del mindfulness.

Más arriba he mencionado dos tipos de atención, la atención enfocada y la atención abierta. Estas se corresponden con lo que en pali se llama Samatha, parar y Vipassana, mirar profundamente. Según Salzberg, estas dos habilidades, junto con la bondad amorosa constituyen las tres habilidades que se enseñan bajo el paraguas del mindfulness, y que son una potente fórmula para regular las emociones destructivas.

La introducción de la bondad amorosa, o metta en pali, en los programas de mindfulness ha sido una gran aportación que está tomando cada vez más importancia. Hay múltiples estudios que apuntan en la dirección de que las técnicas de bondad amorosa y compasión ayudan a las personas a generar estados de felicidad y bienestar efectivos, y mejoran significativamente el humor y estado de ánimo de los practicantes.

Germer y Neff han desarrollado un programa de enseñanza de mindfulness y auto-compasión, que es impartido en el estado español por el psiquiatra y autor de numerosos libros sobre mindfulness, Vicente Simón, junto con Marta Alonso.

**Se trata de entrenar  
al cerebro a funcionar  
de otra manera**

## Dificultades y retos en el desarrollo del mindfulness

Mindfulness es una herramienta extremadamente valiosa para aprender a relacionarnos de una manera satisfactoria con nuestras emociones y pensamientos negativos, y mejorar nuestra salud mental y emocional. Es una capacidad básica que todos deberíamos aprender para poder relacionarnos de una manera más sana con nuestros pensamientos y emociones.



Se podría decir que la mayor dificultad del mindfulness es que requiere de una práctica continuada y cotidiana, ya que se trata de entrenar al cerebro a funcionar de otra manera, en lo que se denomina el "modo ser", en lugar del "modo hacer", al que estamos acostumbrados. Requiere de un entrenamiento, como ocurre en el deporte, en el que la práctica continuada ayuda a desarrollar los grupos musculares y las habilidades necesarias para el desempeño deportivo.

Otro aspecto que cabe señalar es que para enseñar mindfulness, ya sea en un formato de grupo o en la psicoterapia individual hay que haberlo practicado de una manera muy prolongada, y haberlo integrado en la vida cotidiana del profesional que lo enseña. A mi modo de ver, es más importante la práctica personal del terapeuta que el hecho de que tenga una formación más o menos extensa en este campo. En los últimos años están apareciendo programas de formación en mindfulness, al igual que ha ocurrido con muchos otros movimientos terapéuticos. Hay una tendencia a la "titulitis", y a pensar que simplemente el hecho de hacer un curso de formación le habilita a uno para aplicar lo aprendido. En el campo del mindfulness, sin embargo, aunque evidentemente es importante la formación, es más importante la experiencia personal, y la "sabiduría" del terapeuta. En ello el movimiento del mindfulness se diferencia sensiblemente de otros movimientos y enfoques terapéuticos. En este sentido, el componente de "transmisión" del instructor al alumno o del terapeuta al cliente es clave.

Mindfulness en realidad es mucho más que una técnica. Es un modo de relacionarse con la realidad. Y no está exento de peligro el hecho de que muchos profesionales tiendan a integrarlo en su práctica como una técnica más, sin aprovechar todo su potencial, y de hecho sin entender que es algo que va más allá de un simple ejercicio, que tiene que ver con un nuevo posicionamiento ante la vida.

Las prácticas del mindfulness están extraídas directamente de la tradición budista. Kabat-Zinn, así como el resto de los autores más significativos del campo del mindfulness han practicado meditación budista durante mucho tiempo, y han volcado su experiencia en enseñar mindfulness como una herramienta laica, despojada del componente religioso. Este hecho tiene la gran ventaja de que ha servido para que algo muy valioso que ha sido usado y perfeccionado durante miles de años haya sido aceptado por la comunidad científica e integrado en la práctica psicoterapéutica y en el ámbito de la salud. Sin embargo, también está el peligro de que se pierdan elementos importantes que están asociados a la enseñanza tradicional del mindfulness, como son entre otros la compasión o

los valores éticos.

Hay algunas voces críticas acerca del uso que se está haciendo del mindfulness, lo que se ha denominado por algunos autores como McMindfulness (un juego de palabras con la idea de McDonalds como cadena de comida rápida), como por ejemplo enseñar mindfulness en programas para ejecutivos de empresa o soldados del ejército norteamericano. Estas voces critican que el poder de transformación del mindfulness puede perderse, usándolo como una técnica de relajación para que los ejecutivos sean más eficaces y gestionen mejor su estrés, siendo más productivos pero sin mejorar realmente su salud o su felicidad, ni la de las personas de su entorno que se ven afectadas por sus decisiones empresariales. También se critica que el enseñar mindfulness a los soldados les ayude a ser más eficaces en su trabajo, que a la postre puede ser el de matar a otros seres humanos. Estos son dos ejemplos de cómo el mindfulness puede ser usado como una herramienta para mejorar el desempeño, a costa de perder el verdadero potencial transformador de la consciencia.

La tesis básica de la que partimos es que si desarrollamos nuestra consciencia de una manera correcta esto implicará una transformación en todos los ámbitos de nuestra vida, afectando a nuestros valores y nuestra ética. Si somos conscientes de cómo todos nuestros comportamientos, pensamientos y actitudes influyen en nuestra salud y nuestra felicidad, en las de las personas que nos rodean y en la sociedad en general, podremos construir entre todos un mundo más consciente. Y es aquí precisamente donde el desarrollo del mindfulness debe ir. Los profesionales que enseñemos mindfulness, tanto en un contexto formativo, como en la aplicación psicoterapéutica debemos tener en cuenta esos aspectos para ayudar a las personas realmente a ser más felices y libres, y no necesariamente más adaptados a una realidad poco sana o alienante.

Es importante que la psicología occidental se acerque sin complejos al amplio acervo de conocimientos de la psicología budista, de la que el mindfulness original es sólo una parte, y que nos puede aportar una visión holística de la salud mental y enriquecer nuestro desempeño como profesionales. A esta dirección apunta Germer cuando se refiere a la psicoterapia mindfulness.

La intención del presente artículo ha sido poner de manifiesto estos aspectos, para que nos ayuden a aprovechar todo el potencial transformador que tiene la consciencia plena.

Mindfulness es mucho más que una técnica.

