



Para vivir despiertos

Mindfulness: La revolución que nos viene

Numerosas evidencias científicas confirman que el Mindfulness está produciendo cambios importantes en la salud física y psicológica de las personas que lo practican.

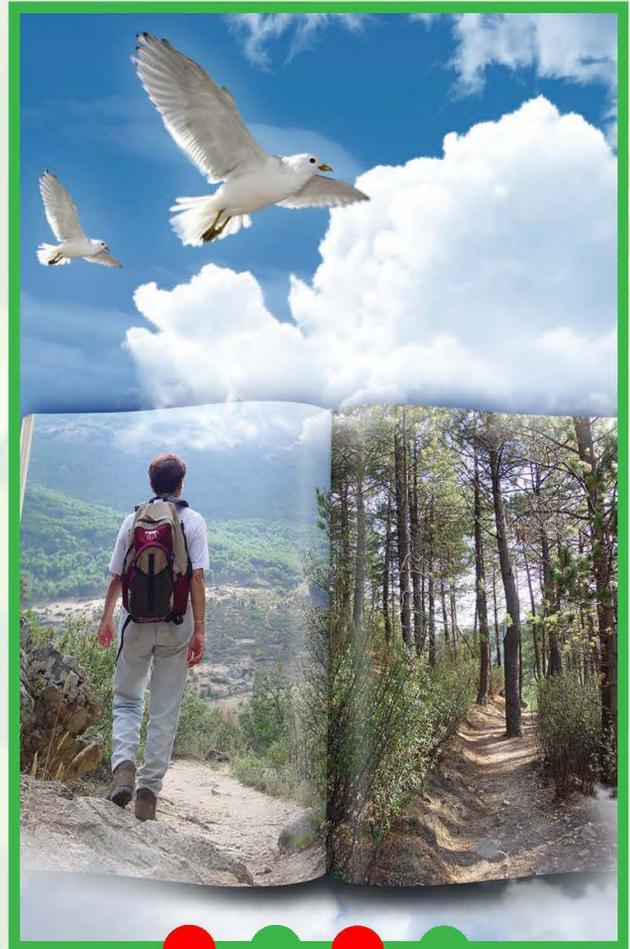
Vivimos de prisa, muy deprisa, sin apenas darnos cuenta de lo que sucede en nuestras vidas. Pasamos por todo con poco aprecio, como si cada día fuera una copia del anterior, como si todo lo conociéramos, como si la piel se hubiera apergaminado. Saboreamos poco las cosas simples y los pequeños placeres que se nos presentan los exprimimos no sin cierta amargura.

TIEMPOS DE CAMBIO

Con frecuencia estamos tensos, estresados, enfermos, al albur de los acontecimientos. No suele ser raro que nuestras relaciones estén barnizadas de superficialidad, desconfianza e interés, que sean dependientes y, en ocasiones, violentas. Si nos descuidamos, podemos perder la capacidad de admirar al otro, de aceptarlo tal como es, de encontrar sintonías. Tendemos a absolutizar nuestros estrechos pensamientos, nuestros escasos saberes y perdemos, con desinterés, el sentido de la trascendencia. Creemos tener respuestas para todo y, como ha sucedido siempre, nuestra fragilidad nos empuja a los límites de la existencia sabiendo que el presente es transitorio.

Mientras tanto, nuestros días se nos escapan como la arena en las manos, sin que nos hayamos dado cuenta, sin apenas haber vivido. Y esto nos sucede precisamente en esta época en la que los avances tecnológicos son mayores, cuando las facilidades están a nuestro alcance y parece que podemos llegar a tener lo que tanto soñábamos. Pero los grandes maestros de la humanidad nos dicen que la clave a nuestros males está en el silencio, en el despertar, en el vivir atentos y lúcidos a lo que nos pasa en el aquí y el ahora.

El Mindfulness está produciendo cambios importantes en la salud física y psicológica de las personas.



UNA REVOLUCIÓN ESTÁ LLEGANDO

Sí; está llegando una evolución. Un gran cambio que ya va implicando a numerosas personas de diferentes culturas, edades, ámbitos sociales, y que está ofreciendo un nuevo giro en los diversos campos de nuestras vidas.

Desde hace unos cuarenta años, especialmente en Estados Unidos, y gracias al contacto con técnicas milenarias del budismo oriental, el **Mindfulness** ha ido conquistando terrenos importantes en la práctica clínica, en el mundo educativo, y en el ámbito empresarial. Esto está suponiendo una gran contribución para el equilibrio emocional de muchas personas y un claro beneficio para los equipos y organizaciones que lo ponen en práctica. Pero, ¿qué entendemos por Mindfulness?

CONSCIENCIA VIVA

Para empezar, nos encontramos con la palabra de origen inglés "Mindfulness", un término que puede traducirse como "mente plena", en el sentido de "desarrollo de un estado de alta conciencia". Como suele ocurrir con muchos términos, aparentemente fáciles de entender pero que a la hora de tratar de condesarlos en una definición muestran su dificultad, la palabra Mindfulness también resulta compleja, llegando a expresar tantos matices como especialistas se proponen definirla. Por este motivo, puede resultar ilustrativo reseñar dos de dichas definiciones.

La primera, pertenece al maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, uno de los líderes espirituales relevantes de nuestra época. En una de sus obras más conocidas dice: "Mindfulness es el mantenimiento de una conciencia viva a la realidad del momento presente". La segunda nos la aporta el Dr. Jon Kabat Zinn, que define Mindfulness como "la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, observando cómo se despliega la experiencia momento a momento".

Cultivar el mundo interior de la persona siempre ha estado dentro de los principales retos en la mayor

parte de las culturas de la humanidad. A lo largo de los tiempos han sido especialmente las religiones quienes han propuesto caminos hacia el crecimiento interior y hacia el encuentro con el Misterio. De ahí que, tanto en las tradiciones orientales como en las occidentales, se apunte hacia una **capacidad innata** presente en el ser humano que le lleva, a través de la utilización sistemática de una serie de prácticas meditativas, a alcanzar ciertos niveles de conciencia que son fuente de salud y conocimiento profundo de los misterios que lo habitan.

Pero si esta disciplina ha tenido un punto de inflexión en el mundo occidental ha sido gracias a la creación, en 1979, del Centro para Mindfulness en la Universidad de Massachusetts, por el ya citado Dr. Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular, médico y profesor universitario. Y, en este contexto, el desarrollo del protocolo creado por él mismo para la reducción del estrés ha supuesto un giro importante en la expansión del Mindfulness.

ÁMBITOS DEL MINDFULNESS

A lo largo de los últimos años, numerosas evidencias científicas han dado pie a afirmar que el Mindfulness no solo está siendo muy útil y equilibrador para la vida de cada practicante sino que está produciendo cambios importantes en la salud física y psicológica de las personas que lo llevan a cabo.

Por eso encontramos que la práctica del Mindfulness se ha llevado a numerosos campos de la salud -con investigaciones clínicas y de las neurociencias- desde la medicina convencional, la atención sanitaria y la psicología, donde ha sido ampliamente experimentada. En los últimos años, se están aplicando programas con resultados positivos en campos tan dispares como los siguientes: trastornos adictivos, dolores crónicos, fibromialgia, soriasis, pacientes con enfermedades cardiovasculares, trastornos de alimentación, traumas, rehabilitación tras intervenciones quirúrgicas... y, en este sentido, las investigaciones están ofreciendo unos resultados asombrosos.

Su aplicación también ha llegado al mundo laboral. Cada vez son más las empresas que reconocen las ventajas de introducir este protocolo en su entorno corporativo. He aquí algunas que cuentan con programas basados en Mindfulness: Google, Ikea, Virgin, Heineken, Apple, Repsol, Banco Santander, Coca Cola, Volkswagen.

Son asimismo numerosos los proyectos educativos que están trabajando con técnicas de Mindfulness. El programa HARA, de los centros La Salle viene a ofrecer, en este sentido, espacios de calma, atención, autocontrol, de encuentro con la propia interioridad, de acercamiento significativo hacia el otro y de



apertura a la trascendencia.

No en vano, en el reino Unido los cursos de Mindfulness en los centros escolares han dejado de ser la excepción a la regla. El respaldo científico de los numerosos beneficios que aporta a los alumnos y profesores, tanto para ayudarles a gestionar el estrés como para regular la atención, han hecho que cada día sean más los colegios en los que se enseña esta práctica sistemáticamente. El parlamento inglés, después de realizar un estudio exhaustivo sobre la efectividad de Mindfulness, está decidido a implantar programas basados en Mindfulness, tanto en Sanidad, en Educación o en el entorno laboral como en el Sistema de Justicia Penal.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Se han encontrado claras evidencias de los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness. De entre ellos destacamos los siguientes:

TIEMPOS DE ESPERANZA

Sin duda, ya podemos vislumbrar que nos llegan tiempos de superación. Mindfulness abre una vía de

- **Aumento de satisfacción** por la propia existencia.
- **Gusto por descubrir** los pequeños placeres de la vida y valorar las cosas sencillas.
- **Mayor conciencia** corporal y de los procesos de pensamiento.
- **Mejora** de la autoestima y de la confianza en sí mismo.
- **Reducción** significativa del estrés y la ansiedad.
- **Incremento** de la resiliencia y aceptación de los acontecimientos penosos que trae la vida.
- **Mejora** en la auto-observación y en la atención sobre las actividades cotidianas.
- **Aumento** de la concentración para el estudio y para el trabajo.
- **Percepción** de los propios pensamientos y sentimientos con la adopción de cierta distancia emocional y con un mayor control a la hora de reaccionar.
- **Desarrollo** de la autocompasión.
- **Refuerzo** de la empatía y compasión hacia las otras personas.
- **Mejora** en la comunicación familiar y deseo por favorecer cambios positivos.
- **Relaciones** con las personas del entorno escolar y laboral más auténticas y significativas.
- **Prevención** de enfermedades mentales.
- **Desarrollo** del pensamiento creativo.
- **Mayor resistencia** a la fatiga.

Se han encontrado claras evidencias de los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness.

Sentirse mejor, encontrar mayor sentido a la existencia y ser más auténtico.

esperanza y de rápida mejora en la propia persona. Surge una manera de ser y de situarse ante la vida que quiere dar respuesta a la gran necesidad del hombre de hoy: sentirse mejor, encontrar mayor sentido a su existencia y ser más auténtico.

En números sucesivos iremos aportando algunas técnicas propias de esta disciplina con el fin de que los lectores puedan llevarlas a la práctica en las aulas o en el ámbito del hogar.

Decíamos al inicio de estas páginas que una revolución nos está llegando. Mindfulness en el contexto escolar supone un cambio esperanzador tanto para los educadores como para las familias de nuestros tiempos. Como suele decir la gente del campo: *“El cielo está grana, buen tiempo para mañana”*.

