

Cómo facilitar la práctica del mindfulness



Artículo publicado en Psyciencia.com por David Aparicio.

Esta guía es un recurso básico para trabajar los conceptos básicos de la práctica de mindfulness o atención plena en la psicoterapia clínica. Si eres psicóloga o psicólogo puedes usarlo como recurso dentro de la sesión o como handout para que los

consultantes recuerden los principios básicos del mindfulness. La guía está basada en el artículo publicado en [Psyche](#) por Johnson y Kuyken (2020).

Puntos claves para recordar:

- Mindfulness es la capacidad humana innata de prestar atención al momento presente con calidez, amabilidad e interés gentil.
- La práctica de la atención plena implica estar atento a su experiencia, sin importar lo que aparezca. La respiración, las sensaciones corporales, los sonidos, los pensamientos y las distracciones son todos importantes.
- La práctica informal de la atención plena implica abordar las actividades cotidianas de una manera particular. No importa lo que estés haciendo, puedes optar por prestar atención; observa tu experiencia directa y sensaciones corporales; observa también tus pensamientos, estados de ánimo y reacciones.
- La práctica formal, como una meditación con un enfoque en la respiración, implica reservar tiempo para prestar atención a la experiencia de una manera más estructurada. Dedicar tiempo a centrar su atención en las sensaciones corporales y observar los pensamientos y estados de ánimo. Luego, dirige deliberadamente tu atención a las sensaciones físicas de la respiración durante unos momentos. Finalmente, amplía la conciencia para notar las sensaciones corporales, los pensamientos y los estados de ánimo presentes ahora antes de responder a lo que venga a continuación en tu día.

- Recuerda hacer una práctica de atención plena formal o informal con regularidad, varias veces a la semana, o incluso todos los días, si es posible.

Traducido y adaptado de Johnson y Kuyken (2020).

Práctica informal

1. **Empieza el día con conciencia:** Presta atención a tu experiencia inmediatamente cuando abres los ojos en la mañana y antes de levantarte de la cama. Intenta experimentar el contacto de las sábanas y pijama con tu piel. Intenta notar qué sonidos y olores notas inmediatamente cuando te despiertas. Nota con curiosidad cómo se siente tu cuerpo. ¿Te sientes cansada o llena de energía? ¿Te sientes alerta o tu mente todavía se siente entumecida? ¿Cuáles son los pensamientos que surgen en tu mente? Intenta notar con atención cómo es tu respiración y cómo se expande y contrae tu pecho al respirar. Es muy probable que descubras algo nuevo sobre tu cuerpo y la manera en que empiezas tu día.
2. **Presta atención a las tareas diarias:** Con intención y curiosidad, intenta prestar atención a cada actividad que haces durante el día (por más mundana que parezca). Quizás puedas notar cómo se siente la temperatura del agua cuando lavas los platos, el aroma del detergente con que los lavas o el sonido que hacen los platos cuando están limpios y secos. Puedes tomarte una pausa cuando comes intentando notar cómo se ve tu comida, el sabor y el aroma que tiene antes de comerla. Y mientras comes puedes experimentar su sabor con atención, intentando notar cada ingrediente y

sensación que te genera. De la misma manera puedes intentar notar las sensaciones corporales, tu estado de ánimo y pensamientos que experimentas a lo largo del día

3. **Usa señales como recordatorios:** Una de las dificultades más comunes es que muchos olvidan poner en práctica la habilidad de estar atentos y conscientes a su experiencia. Para recordarlo puedes usar señales exteriores. Por ejemplo: cada vez que llega una notificación al celular o cada vez que te laves las manos intentaras notar con atención qué estás haciendo en ese momento y cómo te sientes. Otra manera es activar en el celular dos o tres recordatorios en el día para notar cómo se siente tu cuerpo, sentir cómo se sienten tus hombros, cómo se siente tu cuello, el contacto de la planta de los pies con el piso o simplemente saborear con completa atención el café que tomas en la mañana.
4. **Prepárate para las dificultades:** Practicar mindfulness no se trata de experimentar sensaciones placenteras, y de hecho, es muy probable que encuentres momentos donde no te gusten los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentas, incluso algunas personas reportan estrés o malestar al notar su experiencia. Lo que puede ser abrumador y lleve a interpretar que están haciendo mal la práctica de mindfulness. Pero es importante comprender que la experiencia tanto placentera como displacentera es parte de nuestra naturaleza. El mindfulness no es una práctica destinada a relajarnos, aunque puede ser un efecto secundario, sino que es una manera de tomar contacto ante esas experiencias. Si sientes que la experiencia es muy abrumadora, puedes intentar detenerte por un momento y practicarlo cuando te sientas un poco más cómoda o puedes intentar observar otras experiencias que sean mucho más manejables. Pero siem-

pre recordando que tanto los pensamientos como las emociones displacenteras que experimentas *no son peligrosas, ni dañinas* y que puedes elegir intencionalmente cuándo observarlas.

Las cuatro recomendaciones descritas pueden ser muy útiles para empezar a practicar mindfulness sin que sientas que son una carga extra de trabajo donde tienes que buscar un hueco en tu horario para practicarlas. Si recuerdas hacerlo con intención, cada actividad que hagas durante el día es una oportunidad para practicar mindfulness. En inglés utilizan el acrónimo **DO IT** para hacer que sea más fácil recordarlo. Como es una palabra sencilla de recordar y de pronunciar, la podemos usar también en español:

- **D**irige tu intención para prestar atención;
- **O**bserva tu experiencia;
- **I**nvestiga tus respuestas y reacciones;
- **T**rata otra vez (repite a menudo)

Práctica formal

1. **Trae la atención a tu experiencia:** Puedes configurar un temporizador para practicar la atención plena. Puedes empezar con solo 1 minuto y cuando logres hacerlo regularmente puedes incrementar a 3, 5, 10 minutos o lo que mejor te funcione. Es recomendable que tomes una posición que te permita estar cómoda, alerta y concentrada. Puedes sentarte en una silla, ubicar las palmas de tus manos sobre tus muslos y las plantas de

los pies sobre el piso. Puedes cerrar tus ojos o si prefieres puedes bajar tu mirada. Toma dos o tres respiraciones muy lentas, inhalando por la nariz hasta que tus pulmones se llenen y exhalando por la boca muy lentamente. Intenta experimentar, con mucha curiosidad, cómo se siente el peso de tu cuerpo sobre la silla, la temperatura, la textura de tu ropa sobre tu piel, qué sensaciones experimentas, qué sonidos detectas y qué olores y sabores puedes reconocer.

2. **No pelees con tus pensamientos:** Muchos creen que hay que tener la mente en blanco para hacer ejercicios de consciencia plena y se frustran al notar que se distraen con las cataratas de pensamientos sobre el pasado, el futuro o cuando surgen pensamientos del tipo ¿apagué la luz antes de salir? Nuestra mente es como una máquina del tiempo y tenemos muy poco control de ella. En vez de luchar contra tu mente, intenta simplemente observar los pensamientos como pensamientos, sin añadirle juicios u opiniones. Toma unos minutos para dejar ir y venir los pensamientos sin luchar contra ellos y luego dirige tu atención al momento presente y tu respiración. Puede ser realmente desafiante, pero cada vez que intentes controlar los pensamientos, lo único que harás es incrementarlos aún más. Para explicar mejor este concepto incluí la metáfora del tránsito de pensamientos que conocí en este [video](#) de *Headspace* (la aplicación de mindfulness que utilizo).
3. **Observa qué ocurre:** Nuestra experiencia está compuesta no solo por nuestros pensamientos sino también por nuestras emociones. Para notar qué emociones experimentamos intenta prestar atención a tu humor, sin intentar cambiarlo. Quizás te sientas ansioso, triste, irritado o feliz, trata de notar cualquier emoción que experimentas. Luego intenta observar las

sensaciones de tu cuerpo. Posiblemente puedas notar alguna sensación de tensión o de relajación en tus hombros. Tal vez notes que tienes el ceño fruncido, o quizás te des cuenta que tienes una sonrisa en tus labios. Estas sensaciones son parte de tu experiencia. Dedica tiempo para explorarlas con curiosidad y atención.

4. **Toma consciencia de tu respiración:**Ahora, deja por un momento las emociones y pensamientos y lleva tu atención al movimiento natural de tu respiración. Nota como entra el aire desde tus fosas nasales y cómo se inflan tus pulmones y abdomen. Intenta prestarles atención durante 3 o 5 minutos. Si notas que al concentrarte en tu respiración se incrementa tu ansiedad o tu malestar, intenta enfocar tu atención en tus pies o en tus manos. Recuerda que el malestar no es en sí mismo peligroso, pero al iniciar el entrenamiento podemos redirigir nuestra atención donde te funcione mejor.
5. **Practica frecuentemente:**Recuerda que todos tenemos la capacidad de practicar la atención plena, solo es cuestión de practicar, así como cuando inicias una rutina de ejercicios. Primero debes empezar con pasos muy pequeños y fáciles de lograr. Con los ejercicios de mindfulness puedes empezar con sesiones de 1 o 3 minutos y observar con curiosidad lo que experimentas.

Inicié muy bien pero me cuesta seguir practicando: La novedad y la curiosidad inicial sobre el mindfulness pueden generar motivación para que las personas inicien con los ejercicios por un tiempo, pero después de unas semanas o meses, pierden el ritmo, sienten el mindfulness como una obligación o como una rutina más y dejan de practicarlo. Muchas personas reportan sentirse culpables y lo dejan por completo. Si esto te sucede, puede ser útil que te tomes unos minutos para pensar y recordar por qué empezaste a practicar la atención plena, qué beneficios has experimentado y cómo te sientes. Puedes hacerlo en tu mente o también puedes escribirlo (suele ser muy útil).

Aplicación recomendada: En internet existe una amplia variedad de aplicaciones con ejercicios de mindfulness y puedes probar la que más te guste. Yo uso [Headspace](#), porque es una aplicación bastante completa para los objetivos que deseas (para niños y adultos), incluye videos explicativos y está en español. Headspace es una aplicación de pago, pero incluye acceso completo al plan básico de entrenamiento de 10 sesiones. Y si te gusta también puedes comprar la suscripción individual o familiar para incluir a amigos o colegas y de esta forma hacer el pago mucho más accesible.

Referencias bibliográficas:

- Johnson, G., y Kuyken, W. (2020, julio 8). *How to find your mindfulness*. Psyche. <https://psyche.co/guides/how-to-find-the-mindfulness-practice-that-works-for-you>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. The Guilford Press. <https://play.google.com/store/books/details?id=ovQZBQAAQBAJ>

- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 13(1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>