

Mindfulness o atención plena

■ LILIANA JAZMÍN SALCIDO CIBRIÁN, NATALIA RAMOS DÍAZ, KARLA MARÍA URÍAS AGUIRRE Y OLIVER JIMÉNEZ JIMÉNEZ

La psicología ha redescubierto en la práctica de la meditación, un método o recurso para entrenar y serenar la mente del ser humano. El término empleado por la psicología y la medicina para referirse a las técnicas de meditación que provienen del budismo es conocido como *mindfulness* (Mañas, Franco y Fasey, 2009).

1. ANTECEDENTES FILOSÓFICOS DE *MINFULNESS*

El origen de *mindfulness* radica en el budismo Theravada, el cual representa el corazón de la meditación (Nianaponika, 1962, 1965; Silanada, 1990; Mañas et al., 2009). Esta doctrina filosófica o religiosa fue fundada por el Buda Siddharta Gautama,

en la India hace 2500 años. Las enseñanzas del budismo se centran en la mente, bajo el precepto de que una mente bien formada, está tranquila y no se deja llevar por los deseos, preocupaciones o engaños (Coutiño, 2012).

Entre los numerosos aspectos de la mente, Sogyal Rimponché (2006)

en *El libro tibetano de la vida y la muerte*, destaca dos en particular:

1. *Mente ordinaria (sem)*. Es la mente discursiva, dualista, pensante, que solo puede funcionar con un punto de referencia exterior, que es proyectado y falsamente percibido.
2. La naturaleza de la mente. Es la fuente misma de la comprensión. Su esencia más profunda consiste en no verse afectada por el cambio.

Para Hanh “la mente es vista, simultáneamente, como fuente de alegría y sufrimiento a la vez, y en general como fuente de todos los fenómenos” (1975, traducción de Cárcamo y Moncada, 2010, p. 83). En este sentido, la meditación podría ayudar a serenar la mente cuando nos encontramos en momentos de inquietud, impaciencia y desasosiego constante. La meditación podría considerarse como un proceso de observación pasiva que consiste en fluir y dejar ser (Aguilar y Musso, 2008).

Desde el budismo (Rimponché, 2006), toda práctica de meditación puede resumirse en tres puntos esenciales:

1. *Traer la mente a casa*. Consiste en traer la mente una y otra vez al objeto de meditación, a través de la práctica de la atención. Y, regresar nuevamente al estado de morar en calma.
2. *Soltar*. Liberar a la mente del apego, reconociendo que el dolor, el miedo

y la angustia, provienen del deseo por apegarse.

3. *Relajarse*. Permitir que la mente abandone las tensiones.

Existen diversas religiones que hacen uso de la meditación, cada una de ellas con distintas variantes sobre su práctica. Al ser el budismo el antecedente filosófico de *mindfulness*, es necesario tomarlo como referente desde la psicología, no desde la perspectiva religiosa sino más bien como una filosofía de vida, que ayuda a dar una explicación a procesos tan subjetivos como son las experiencias en sí. El encuentro de esta tradición oriental con la psicología occidental aparece con la llegada de distintos practicantes de la meditación budista (Cárcamo y Moncada, 2010).

Uno de los textos fundamentales de la práctica de *mindfulness* es el *Satipatthana Sutta*. La palabra *Satipatthana* es un compuesto de *sati*, que en inglés se ha traducido como *mindfulness* y en español habitualmente se traduce como atención plena (Miró, 2012). Y el término *upatthana* que según Analayo (2003) significa “presencia de *mindfulness*” o “atender con *mindfulness*”.

El conocimiento del *Satipatthana Sutta*, ayuda a comprender con mayor claridad el origen budista de *mindfulness*, ya que en él se sitúan las claves para su entrenamiento. Conocer el marco contextual de las raíces budistas de *mindfulness*, ayuda a una mejor comprensión de sus aplicaciones en psicología y psicoterapia (Delgado, 2009)

Con el objetivo de lograr una mayor comprensión de algunos de los principios y fundamentos más importantes de la tra-

dición budista dentro de la psicología occidental, Mañas et al. (2009) lo describen brevemente. A continuación se mencionan algunos de ellos.

1. Dos prácticas de meditación:

1.1 *Concentración* (calma, *samādhi* o *samatha*). El objetivo de esta práctica es enfocar la mente en un único estímulo, denominado objeto clave, descartando cualquier otro estímulo que no se encuentre en el campo de la consciencia. Normalmente, el objeto clave de la meditación suele posicionarse en la respiración, una frase (mantra) o una imagen (generalmente una deidad). Cuando la mente se distrae por otro estímulo (pensamientos, emociones o sensaciones), se re-dirige con amabilidad la atención al objeto clave.

1.2 *Mindfulness* (*insights*, *pañña* o *vipassana*). Cuando se medita a través de *mindfulness*, la consciencia puede desplazarse de un estímulo a otro. La práctica continua provoca *insights* en la construcción subjetiva de la experiencia (Mañas et al., 2009).

2. Las características de la existencia:

Son los atributos primordiales de la condición humana. “Estas características son normalmente oscurecidas por las distorsiones de la percepción de los pensamientos y la vista, y son reveladas a través de una investigación cuidadosa y disciplinada de la experiencia” (Mañas et al., 2009, p. 3).

2.1 *Impermanencia* (*annica*). Es la apreciación del cambio. El comprender que ningún fenómeno es permanente y duradero. De forma que, los pensamientos, sensaciones y emociones que se manifiestan en la experiencia, son *impermanentes* y transitorios.

2.2 *Sufrimiento* (*dukkha*). La liberación del sufrimiento es uno de los propósitos de la tradición budista. Desde la psicología, podría traducirse como una desespe-

ES LA APRECIACIÓN DEL CAMBIO. EL COMPRENDER QUE NINGÚN FENÓMENO ES PERMANENTE Y DURADERO. DE FORMA QUE, LOS PENSAMIENTOS, SENSACIONES Y EMOCIONES QUE SE MANIFIESTAN EN LA EXPERIENCIA, SON IMPERMANENTES Y TRANSITORIOS.

ración o desasosiego psicológico sutil, resultado del deseo insaciable (Mañas et al., 2009).

2.3 *No-Yo (anatta)*. Proyectar pertenencia sobre los pensamientos, sentimientos o emociones es desadaptativo y fuente de conflictos y sufrimiento psicológico (Mañas et al., 2009). En el budismo, el desarrollo de la personalidad se ve afectado por comportamientos y hábitos condicionados aprendidos en el transcurso de la propia existencia.

3. Las Cuatro Nobles Verdades

Son los fundamentos de las enseñanzas budistas. Según Delgado (2009), “se suele comparar a Buda con un médico –en nuestro caso, tal vez mejor a un psicólogo– y a su enseñanza, resumida en las Cuatro Nobles Verdades, en nuestro caso, mejor a una psicoterapia” (p. 50).

3.1 *El sufrimiento*. El sufrimiento es parte inherente de la existencia condicionada.

3.2 *El origen del sufrimiento*. La causa del sufrimiento es el deseo y el apego. Es decir, conservar lo que nos resulta agradable y liberarnos de lo que nos resulta desagradable.

3.3 *El cese del sufrimiento*. La comprensión de las dos primeras verdades indica que el camino para la cesación del sufrimiento reside en la eliminación del desapego. Significa que aquellos pensamientos y sensaciones desagradables

pueden coexistir, ya que son parte de la experiencia. No obstante, modificando la actitud de resistencia hacia lo desagradable el sufrimiento se podría reducir o incluso eliminarse (Mañas et al., 2009).

3.4 *El sendero para la cesación del sufrimiento*. El camino del óctuple sendero (explicado a continuación) es el que conduce a la cesación del sufrimiento.

4. El óctuple sendero

El óctuple sendero es la guía que se sigue para vivir una vida libre de sufrimiento. La práctica de cada una de ellas refuerza a las demás.

4.1 *El recto ver o comprensión correcta*. Recta visión, estado de apertura que permite ver la vida tal cual es, sin juicio.

4.2 *La recta intención o pensamiento correcto*. La intención de que los pensamientos estén libres de codicia, de rencor y de crueldad.

4.3 *El recto hablar o palabra correcta*. Consiste en hablar solo cuando es necesario, abstenerse de mentir.

4.4 *La recta acción o correcta acción*. No hacer daño, ni así mismo ni a los demás.

4.5 *El recto sustento u ocupación correcta*. Ganarse la vida con oficio digno de una forma honesta.

4.6 *El recto esfuerzo o esfuerzo correcto*. Redirigir aquellos pensamientos e im-

pulsos negativos y cultivar aquellos en los que predomine la bondad y positividad.

4.7 *El recto mindfulness o atención correcta.* Es la observación atenta, consciente y ecuánime de todos los fenómenos, que incluye pensamientos, emociones o sensaciones corporales, tal y como realmente son.

4.8 *La recta concentración o concentración correcta.* La práctica de la meditación como medio para serenar la mente.

Los cuatro fundamentos de *mindfulness* hacen referencia a la atención dirigida de los objetos que se contemplan. Estos objetos son la contemplación del cuerpo, de las sensaciones, de la mente y de los objetos mentales. Siguiendo a Thich Nhat Hanh (2000), los cuatro fundamentos de la atención son:

1. *Mindfulness del cuerpo.* El primer Satipatthana es la contemplación del cuerpo. El cuerpo será el punto de partida para la práctica de la atención plena. En la contemplación del cuerpo se considera necesario ser consciente del cuerpo: atención a la respiración, a las posturas del cuerpo, sus funciones, sus partes tanto internas como externas, sus elementos y, finalmente, su descomposición. De este modo, en medio de estados de ansiedad, estrés o depresión, el cuerpo podría considerarse como el anclaje fundamental para volver al presente, ya sea a través de la respi-

ración, de la toma de consciencia de la postura corporal o sencillamente el caminar (Miró, 2012).

2. *Mindfulness de las sensaciones.* El segundo Satipatthana suele traducirse como la contemplación de las sensaciones, emociones o sentimientos. Ser conscientes de estas, así como también el tono o la polaridad afectiva, agradable o positiva, desagradable o negativa y neutra. Cuando una sensación es agradable o positiva, la tendencia de la mente es la activación del apego o el aferramiento. Por el contrario, si la sensación es desagradable o negativa, la tendencia de la mente es la activación del rechazo o la aversión. Este sería el punto crucial del origen condicionado del sufrimiento, reconociéndose la sensación como el estadio del cual surgen las emociones que conducen al sufrimiento (Delgado, 2009). En este sentido, la práctica de la atención plena ayudaría a mantenerse en la experiencia tal y como esta sea, independientemente de la tonalidad o polaridad que se experimenta.
3. *Mindfulness de la mente.* El tercer Satipatthana es la contemplación de la mente. Ser consciente para percibir con ecuanimidad, la presencia o ausencia de los estados mentales. Los estados mentales podrían considerarse sanos y beneficiosos o insanos y perjudiciales. A nivel psicoterapéutico, resulta conveniente concebir el estado mental como un

patrón que incluye una forma de sentir a nivel corporal y emocional, una forma de pensar y, también, una forma de ver a los otros y a uno mismo (Miró, 2012).

4. *Mindfulness de los objetos mentales.* Finalmente, el cuarto satipatthana es la contemplación de los contenidos mentales. Es ser conscientes de los fenómenos, es decir, de los contenidos mentales o de pensamiento, que ocurren en la mente. La observación de estos solo puede ser posible por medio de ejercicios de toma de consciencia (Delgado, 2009).

2. MINDFULNESS COMO PROCESO PSICOLÓGICO

Es perceptible que el punto de unión entre la filosofía oriental y la psicología de occidente se consolida en la meditación. No obstante, existen divergencias entre ambas disciplinas que dificultan su entrada en el mundo académico a través de la ciencia. Cárcamo y Moncada (2010) hacen una diferenciación entre la ciencia en oriente y occidente:

- “La ciencia en oriente, particularmente en aquellos ámbitos de tradición budista, se concibe centrada en la vida interna por lo cual la mente es lo más importante” (p. 83).
- “La ciencia occidental se ha basado históricamente en un rigorismo metodológico que persigue la observación del mundo físico, que puede ser comprendido objetivamente, haciendo uso de los hechos empíricos exclu-

yendo la variabilidad de la subjetividad” (p. 83).

García-Campayo (2008) señala que el psicoanálisis fue la primera escuela de psicología que mantuvo cierta relación con el budismo, pero fue Erich Fromm quien lo introdujo en occidente con su libro *Budismo Zen y Psicoanálisis* (Suzuki y Fromm, 1960). Dentro de la cultura laica y psicoanalítica, el budismo se considera como una religión sin creencias o una no religión sin doctrina dogmática que demande su adhesión total a ella (Cárcamo y Moncada, 2010). Gracias al auge de algunos psicoterapeutas, que mostraron interés por la meditación en la práctica clínica, en el año 1977 la Asociación Americana de Psiquiatría recomienda examinar la eficacia clínica de la meditación (García-Campayo, 2008). En definitiva, la difusión en occidente de las filosofías orientales encontró en la psicología cognitiva el momento propicio para el estudio y aplicación de las prácticas meditativas procedentes, principalmente, del budismo (Simón, 2007).

Para Moñivas, García-Diex y García-de-Silvia (2012) “la epistemología que subyace a *mindfulness* es una epistemología constructivista, de la complejidad y basada en la fenomenología, en la que cada sujeto se da cuenta: vivencia su propia experiencia” (p. 86). La fenomenología puede dar explicación de los procesos internos y subjetivos que los individuos experimentan con la práctica de la meditación, en nuestro caso con la práctica de *mindfulness*, a través de la propia observación. Fundada por Edmund Husserl, la fenomenología es

una disciplina especialmente interesada en la descripción y explicación de la estructura de la experiencia (Pérez-Álvarez, García-Montes y Sass, 2010; Sass, 2010; Sass y Parnas, 2007).

2.1. CONCEPTUALIZANDO *MINDFULNESS*

Mindfulness es la traducción del vocablo “Sati” (atención o conciencia) que proviene del pali, que significa conciencia, atención y recuerdo (Siegel, Germer y Olendzki, 2009). Este término anglosajón no tiene una palabra correspondiente al castellano. *Mindfulness* puede traducirse como “atención plena”, “conciencia plena” o “estar atento” (Vallejo, 2006).

Tanto *mindfulness* como atención plena son términos que se utilizan cuando estos conceptos se tratan de forma académica o científica (Simón, 2013).

Existe un número considerable de definiciones de *mindfulness* dentro de la investigación científica. En el presente trabajo se expondrán aquellas definiciones que hemos considerado más representativas dentro del ámbito de la psicología.

Kabat-Zinn (1990), describe que “mindfulness es una habilidad que consiste en centrar la atención de un modo intencional: en un objeto, en el momento presente” (p. 62). Por lo que supone asimismo, que “cuando se dirige la atención al momento presente, también es necesario que ésta, sea acompañada de una actitud de compasión, interés apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable” (Kabat-Zinn, 2003, p. 147).

Otra definición es la propuesta por Teresa Miró (2007) que aborda la atención plena desde la perspectiva del pensamiento budista, conceptualizándola como “la capacidad de la mente de observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia tal y como es en el momento presente, con una actitud de compasión, amabilidad y cariño hacia la propia experiencia” (p. 40).

De alguna forma, todos los seres humanos hemos experimentado un momento de atención plena o *mindfulness*, en mayor o menor grado. Cuando somos conscientes

EXISTE UN NÚMERO CONSIDERABLE DE DEFINICIONES DE *MINDFULNESS* DENTRO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. EN EL PRESENTE TRABAJO SE EXPONDRÁN AQUELLAS DEFINICIONES QUE HEMOS CONSIDERADO MÁS REPRESENTATIVAS DENTRO DEL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA.

DE ALGUNA FORMA, TODOS LOS SERES HUMANOS HEMOS EXPERIMENTADO UN MOMENTO DE ATENCIÓN PLENA O *MINDFULNESS*, EN MAYOR O MENOR GRADO. CUANDO SOMOS CONSCIENTES DE LO QUE SE ESTÁ HACIENDO, PENSANDO O SINTIENDO, SE ESTÁ PRACTICANDO *MINDFULNESS*.

de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo, se está practicando *mindfulness*. Lo que ocurre es que, habitualmente, la mente se encuentra vagando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros (Simón, 2007).

Además de lo mencionado en párrafos anteriores, la atención plena puede utilizarse para describir tres conceptos: a) un constructo teórico, b) una práctica para desarrollar *mindfulness*, como es la meditación y c) un proceso psicológico (estar-consciente - *mindful*) (Germer, 2005). En esta misma línea, Cárcamo y Moncada (2010) consideran que *mindfulness* puede ser usada para describir un constructo teórico (*mindfulness*), una disciplina cultivada (como la meditación *mindfulness*) o un proceso psicológico (existencia *mindfulness*).

Moñivas et al. (2012) explican que *mindfulness* como constructo está dando lugar a una teoría a la que le subyace una epistemología, un método y un objeto de estudio, así como un amplio campo de aplicaciones. En la práctica, implicaría “admitir todos y cada uno de los pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos, pues nadie es responsable de lo que piensa o siente, pero sí de aquello que hacemos” (Moñivas et al., 2012, p. 84). Como proceso psicológico, la atención plena supondría “focalizar la atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser consciente del devenir del organismo y conducta” (Moñivas et al., 2012 p. 85). *Mindfulness* se trata pues, de un constructo teórico, que ha sido redescubierto por la cultura occidental, y que ha provocado una adaptación de las prácticas meditativas a la ciencia occidental (Simón, 2010).

Bishop et al. (2004), proponen un modelo teórico en el que distinguen dos componentes de la atención plena: a) la autorregulación de la atención mantenida en la experiencia inmediata; la cual permite el reconocimiento de los contenidos mentales en el momento presente, y b) una orientación particular hacia la experiencia del momento presente, caracterizándose esta experiencia por una apertura, curiosidad, ausencia de juicio, aceptación y autocompasión. El autor Vicente Simón se refiere al primer componente como la instrucción fundamental: “ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo

la propia mente en el momento que dicha acción se está produciendo” (Simón, 2013, p. 50). Normalmente, cuando se dirige la atención a la mente nos damos cuenta de su divagación, ese vaivén constante en el que la mente salta de un lugar a otro, distrayéndose de la actividad que realiza. Apoyándose en las palabras de Ajahn Chah (2004) “aparezca lo que aparezca (en la mente), simplemente obsérvalo”. El paréntesis es de Vicente Simón (2013, p. 50). El ser y observar con consciencia todo lo que ocurre en la mente, sería la base de esta instrucción fundamental.

Watkins y Teasdale (2004) afirman que la atención plena ofrece las condiciones necesarias para que la observación de la experiencia sea terapéutica. Estas condiciones son: a) atiende a lo que ocurre en el presente, b) no comparar el estado actual con un ideal, c) no juzga lo que observa y d) acepta la no permanencia de la experiencia. Cuando la mente observa que todos los fenómenos son impermanentes, se reconoce que una cosa es lo observado, es decir, el contenido de la mente, y otra es ser el observador participante de la propia experiencia.

Al observar, la mente suele posicionarse en dos estados: identificación y desidentificación. La identificación se produce cuando la mente no tiene capacidad de distanciarse de los contenidos mentales y suele traducirse en respuestas reactivas, automáticas e inconscientes. Por el contrario, la desidentificación es un proceso que se desarrolla con la práctica. Al desidentificarnos, ocurre que la mente no se identifica con los propios contenidos mentales, se distancia, dando lugar a que la experiencia surja tal y como es en el momento presente.

Describir la propia experiencia no es algo sencillo. Cuando se experimenta el aquí y ahora, entran en juego muchos factores. Desde la percepción de sensaciones corporales, pensamientos y emociones, hasta la tonalidad o intensidad con la que se percibe. Por tanto, darse cuenta de las propias acciones a través de los ejercicios de atención plena, supone un ejercicio de madurez atencional (León, 2008). Esta forma particular de prestar atención, permitiría el darse cuenta del flujo permanente de sensaciones corporales, pensamientos y emociones que conforman la experiencia del momento presente, que emergen y atraviesan el campo de la consciencia (Medeiros y Pulido, 2011).

A pesar de que la atención plena es lo opuesto de funcionar automáticamente, lo opuesto de “soñar despierto” (Germer, 2005), evidenciar la falta de atención o el realizar una actividad de forma mecánica, es algo que ocurre eventualmente. La sensación de estar y sentir que el cuerpo está en una parte y la mente en otra, pensando en función del pasado o el futuro, es lo que comúnmente se conoce como piloto automático. Martín-Asuero y García de la Banda (2007) lo definen como una “una actitud en donde la persona prefiere centrar su consciencia hacia el ámbito de los pensamientos, que forzosamente corresponden al pasado o al futuro, que enfocarse en lo que ocurre en el presente” (p. 372). Es decir, la persona realiza mecánicamente cualquier actividad y tiende a adelantarse o a centrarse en temas que no tienen relación con lo que está ocurriendo, creando así hábitos inconscientes. En cierto modo, la mayor parte de las respuestas ante las diferentes

situaciones de la vida son meras reacciones repetitivas e inconscientes, que se activan a través de la memoria asociativa, conectada muy especialmente al sistema emocional (Panadès, 2010).

Como señalan Losa y Simón (2013) la mente discursiva actúa con el piloto automático, activando conceptos previos, juicios, comparaciones, recuerdos o anticipaciones. Por esta causa, la mente se encuentra vagando sin orientación alguna y normalmente en el futuro o en el pasado (Gil, Barrento y Montoya, 2010). Mientras la mente persiga la consecución de las metas se sitúa fuera del momento presente, identificándose con sus pensamientos y sentimientos (Pérez y Botella, 2006). Cuando esto ocurre, la mente es pasiva la mayor parte del tiempo, pues está atrapada por los pensamientos, planes o sentimientos (Segal, Williams y Teasdale, 2002).

Normalmente, la mente se encuentra la mayor parte del tiempo en estado *mindless*, es decir, opinando sobre lo que está sucediendo en el momento presente, en el futuro generando expectativas o en función del piloto automático, sin ser consciente de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo (Parra-Delgado, Montañes-Rodríguez, Montañes-Sánchez y Bartolomé, 2012). Significa entonces, que los patrones de respuesta suelen estar automatizados o son resistentes al cambio. Esto se debe a que existe un nivel de consciencia menor, de lo que se está haciendo (Santamaría, Cebolla, Rodríguez y Miró, 2006).

Automatizar procesos proporciona algunas ventajas, como por ejemplo la eco-

nomía del tiempo, pero también serios inconvenientes, como la desconexión de la realidad (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012). Sería conveniente desactivar el piloto automático y, con ello, hacer conscientes los automatismos que impiden observar lo que está ocurriendo en el presente. Lo que posiblemente pudiera contrarrestar o desactivar este funcionamiento habitual basado en automatismos, sería la práctica de la atención plena.

Mindfulness permite tomar una consciencia profunda de la vida, produciendo muchos momentos de *insights*, dejando de vivir con el piloto automático para aterrizar en el presente (Santamaría et al., 2006).

Mindfulness conlleva a acentuar la atención y *awareness*, o darse cuenta, de la experiencia del momento presente (Delgado, 2009). Así, a través de la meditación se introduce un espacio vacío entre la percepción y la respuesta, que a su vez permite incrementar la flexibilidad cognitiva, así como la capacidad de respuesta reflexiva ante las situaciones, en vez de funcionar con el piloto automático (Santamaría et al., 2006). Por tanto, cuando la atención plena está presente es posible tomar consciencia, o darse cuenta, de la sensación de estar "atrapados" o "apegados" a los antiguos patrones de pensamiento y conductas que se activan con el piloto automático. De acuerdo con Moñivas et al., (2012) "mindfulness trata de sacar a la mente de su funcionamiento en piloto automático a un modo de funcionamiento consciente y electivo. Pero para ello, hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas) a su

responsabilidad (respuestas controladas y conscientes)” (pp. 85-86).

Existen dos tipos de meditaciones que ayudan al entrenamiento de *mindfulness*:

1. Meditación formal: es aquella a la que se le dedica más tiempo a estar atento a aquello que estamos percibiendo y sintiendo; sensaciones, pensamientos y emociones. Su duración aproximada es de media hora o más. En este tipo de meditación se adopta una postura concreta y es recomendable un espacio silencioso. En la meditación formal se focaliza la atención a un objeto externo, como por ejemplo la llama de una vela, o un objeto interno, la respiración.
2. Meditación informal: llevar la meditación a situaciones de la vida cotidiana. Su objetivo podría definirse en ser conscientes en todo momento de la actividad que se está realizando. Llevar consciencia a cualquier experiencia de la vida diaria es un objeto adecuado para la práctica de la atención plena (Germer, 2011). Un ejemplo de meditación informal puede ser cuando se realiza la acción de comer, siendo conscientes de todo el proceso que implica el comer.

La meditación formal e informal, tienen como fin común entrenar la atención plena. No obstante, cada persona tiene que hacer las adaptaciones necesarias a su propio estilo de vida. Para tomar consciencia de la propia actividad mental, es imprescindible que esta se expanda a cualquier actividad vital y no limitarse a un espacio de tiempo acotado (Simón, 2013).

Es importante hacer notar el papel que representa la respiración en la práctica de *mindfulness*. Cuando se comienza con la práctica de meditación, es necesario recurrir a un objeto de meditación. Cuando se respira conscientemente, es decir, tal y como es, produce una sensación de quietud, serenidad y calma, sintonizando estas sensacio-

LA MEDITACIÓN FORMAL E INFORMAL, TIENEN COMO FIN COMÚN ENTRENAR LA ATENCIÓN PLENA. NO OBSTANTE, CADA PERSONA TIENE QUE HACER LAS ADAPTACIONES NECESARIAS A SU PROPIO ESTILO DE VIDA. PARA TOMAR CONSCIENCIA DE LA PROPIA ACTIVIDAD MENTAL, ES IMPRESCINDIBLE QUE ESTA SE EXPANDA A CUALQUIER ACTIVIDAD VITAL Y NO LIMITARSE A UN ESPACIO DE TIEMPO ACOTADO (SIMÓN, 2013).

nes no solo con el cuerpo, sino también con la mente. Por otra parte, Segal et al. (2002), subrayan que la atención plena a la respiración permite a los individuos profundizar en el uso de la respiración, como un ancla que les permita fijarse y mantenerse a sí mismos, mientras que permanecen abiertos a la experiencia del momento presente. En síntesis, la técnica más común y sencilla que se utiliza en *mindfulness* es la respiración consciente, el reto consiste en acordarse de ella (Germer, 2011).

Hablar de meditación en el campo de la ciencia y la cotidianidad no es tarea fácil. Durante décadas se han desencadenado muchos mitos alrededor de la práctica de la meditación. Muchos de estos repercuten, en cierto sentido, en una mala interpretación de la práctica de la atención plena. Debido a ello, creemos que es de suma importancia incidir en que, antes de iniciar cualquier entrenamiento *mindfulness* tanto a nivel grupal como individual, es necesario tener un primer acercamiento para entender, comprender y, por tanto, interiorizar, lo que no es *mindfulness* y su práctica.

Para cerrar esta exposición sobre los fundamentos de la atención plena y de su práctica, coincidiendo con Alonso (2012), sostenemos que es importante introducir una sesión de lo que *mindfulness* no es, para de esta forma evitar ciertas confusiones y problemas.

A continuación se describe lo que no es la atención plena (Germer, 2011):

- La atención plena no consiste en tratar de relajarse. Paradójicamente, relajarse es uno de los efectos secundarios de la práctica de la meditación. A

pesar de esto, lo que se pretende con la práctica es estar consciente de lo que ocurre en la vida diaria. Cuando se tiene mayor conocimiento sobre sí mismo, se desarrolla una relación de tolerancia y flexibilidad pero sobre todo, una menor reactividad a las situaciones emocionalmente difíciles. La serenidad es la que determina cómo me relaciono con la situación del momento presente.

- La atención plena no es una religión. Aunque la base de *mindfulness* se fundamente en la tradición budista, no es necesario ser budista. Cualquier persona, independientemente del sexo, etnia, edad y religión puede practicar *mindfulness*.
- La atención plena no trata de trascender la vida ordinaria. La atención plena no busca el éxtasis o la iluminación, no busca “anestesiarse” la vida cotidiana. De lo que se trata es de experimentar cualquier sensación o emoción en el momento que se presente, estableciendo un contacto íntimo con cualquier tipo de experiencia en la vida cotidiana, por muy mundana que esta sea. Lo “ordinario” se vuelve sencillamente “extraordinario” con la práctica de *mindfulness*.
- La atención plena no consiste en vaciar la mente de pensamientos. Los principiantes en la práctica de *mindfulness* suelen tener la creencia de llegar a “dejar la mente en

blanco". Esta creencia es errónea ya que pensar es un proceso cognitivo inevitable. Cuando se comprende cómo funciona la mente, se desarrolla una relación más equilibrada con los propios pensamientos.

- La atención plena no es difícil. Uno de los inconvenientes al iniciar la práctica de *mindfulness* es que, al observar los pensamientos, sensaciones y emociones, se genera cierto rechazo hacia la misma. Para algunas personas resulta un poco desagradable e irritante darse cuenta del ruido mental. La atención plena no busca una práctica perfecta, sencillamente nos permite vivir la experiencia tal y como es en el momento presente.
- La atención plena no es un modo de escapar del dolor. Esta es, sin duda, una de las premisas que más cuesta asimilar para las personas. Constantemente se buscan formas para evitar y escapar del dolor. Con la práctica de la atención plena se abandona la idea de sentirse mejor, pues a través de la aceptación y la compasión, se crea un espacio sin juicio en donde el propio dolor tiene cabida, para expresarse. 🌀

REFERENCIAS

- Aguilar, G. y Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo conductual. *Suma Psicológica*, 15 (1), 241-258.
- Alonso, M. M. (2012). Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. En M. T. Miró y V. Simón (Eds.), *Mindfulness en la práctica clínica* (pp. 81-140). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlon, L., Anderson, N. D., Carmony, J. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Cárcamo, M. y Moncada, L. (2010). Un nuevo concepto para la comprensión e intervención en psicología y psicoterapia: mindfulness o atención plena. *Psiquiatría universitaria*, 6 (1), 79-91.
- Chah, A. (2004). *A Still forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Illinois: Quest Books.
- Coutiño, M. A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena / mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12 (1), 1-17.
- Delgado, L. C. (2009). *Correlatos Psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Tesis doctoral, Universidad de Granada.
- García-Campayo, J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Revista atención primaria*, 40 (7), 363-366.
- Germer, C. (2011). *El poder de mindfulness*. Madrid: Paidós.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C. K. R. Germer, D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Gil, J., Barrento, M. P. y Montoya, I. (2010). Mejora de las capacidades de "atención plena" y reducción de síntomas psicopatológicos con mindfulness. *Información psicológica*, 95, 42-54.

- Hanh, T. N. (1975). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Hanh, T. N. (2000). *El corazón de las enseñanzas de Buda: El arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*. Barcelona: Oniro.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1 (3), 17-26.
- Losa, A. M. y Simón, V. (2013). Afrontar el sufrimiento a través de mindfulness y la compasión. *Revista de Medicina de Familia y Atención Primaria*, 17 (Supl. 1), 50-55.
- Mañas, I., Franco, C. y Faisey, M. A. (2009). Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista. Web de Medicina y Psicología. Recuperado de http://www.cepvi.com/articulos/mindfulness-psicologia.shtml#.U5EApfnV_9g
- Martín-Asuero, A. y García de la Banda, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (2), 369-384.
- Medeiros, S. y Pulido M. R. (2011). Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49 (3), 251-257.
- Miró, M. T. (2007). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17 (65), 31-76.
- Miró, M. T. (2012). Mindfulness y auto-observación terapéutica. En M. T. Miró y V. Simón (Eds.), *Mindfulness en la práctica clínica* (pp. 15-50). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Moñivas, A., García-Diex, G. y García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 7, 83-89. Doi:10.5218/PRTS.2012.0009.
- Nyanaponika, T. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's Way of Mindfulness*. San Francisco: Weiser Books.
- Nyanaponika, T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach: Red
- Panadès, C. (2010). Atajos al alma: el reencuentro con el alma en psicoterapia. *Enginy, Revista del Col.legi Oficial de Psicòlegs de les Illes Balears*, 18, 149-162.
- Parra-Delgado, M., Montañés-Rodríguez, J., Montañés-Sánchez, M. y Bartolomé-Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Pérez, M. A. y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Mindfulness y psicoterapia*, 17 (2), 77-120.
- Pérez-Álvarez, M., García-Montes, J. M. y Sass, L. (2010). La Hora de la Fenomenología en la Esquizofrenia. *Clínica y salud*, 21 (3), 221-233. Doi: 10.5093/cl2010v21n3a2.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Kairós.
- Rimponché, S. (2006). *El libro Tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona: Urano.

- Santamaría, M. T., Cebolla, A., Rodríguez, P. J. y Miró, M. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del Siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, 17 (66-67), 157-175.
- Sass, L. (2010). Phenomenology as description and as explanation: the case of schizophrenia. En S. Gallagher y D. Schmicking (Eds.), *Handbook of phenomenology and cognitive sciences*. Berlin: Springer.
- Sass, L. y Parnas, J. (2007). Explaining schizophrenia: the relevance of phenomenology. En M. C. Chung, B. Fulford y G. Graham (Eds.), *Reconceiving schizophrenia* (pp. 63-95). New York: Oxford University Press. Doi: 10.1093/med/9780198526131.003.0004.
- Segal, Z. V., Williams, J. y Teasdale, J. D. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena. Un Nuevo abordaje para la prevención de recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Siegel R. D., Germer, C. K. y Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? En F. Didonna (Ed.), *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Silanada, U. (1990). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17 (66-67), 5-30.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Revista informació psicológica*, 100, 162-170.
- Simón, P. V. (2013). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Suzuki, D. T. y From, E. (1960). *Zen y buddism y psychoanalysis*. Nueva York: Harper and brothers.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99.
- Watkins, E. y Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of affective disorders*, 82, 1-8.