

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Diversos estudios científicos avalan la incidencia positiva de la práctica de esta técnica de la meditación. Autor: LAZ
Publicado: 21/09/2019 | 08:11 pm

Mindfulness: Aquí y ahora

Diversos estudios científicos avalan la incidencia positiva de la práctica de esta técnica de la meditación en la reducción del estrés, la ansiedad, la falta de concentración y el bienestar emocional

Publicado: Sábado 21 septiembre 2019 | 08:56:32 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Ahora que lee, ¿está consciente de que lee? De manera intencionada, ¿tiene conciencia del acto de respirar, de comer, de caminar...? ¿Cuántas veces se viste despacio si está apurado?

El origen de estas interrogantes no es más que invitar a la reflexión en torno a todo aquello que de manera cotidiana hacemos sin percatarnos de que lo hacemos o, como decimos, con el «piloto automático» encendido. No siempre estamos concentrados en el presente, en el aquí, en el ahora... Muchas veces estamos pendientes del pasado o, con marcada ansiedad, vivimos preocupados por el futuro. No nos damos cuenta, entonces, de las sensaciones que experimentamos en cada actividad que realizamos, y menos aún, a nuestras respuestas a esas sensaciones.

Prestarle atención en el momento presente... Justamente es la clave de Mindfulness, práctica que defiende el concepto de mente plena o, como prefieren los expertos en el tema, atención plena.

El término estuvo en desuso hasta 1881, cuando el británico Thomas William Rhys Davids lo recuperó como traducción aproximada del concepto budista que en la lengua pali, el idioma original de Buda, se llama sati, «memoria del presente».

El doctor Nibaldo Hernández Mesa, presidente de la Sociedad de Neurociencias de Cuba, comenta a **Juventud Rebelde** que desde la década de 1970 se ha promocionado la práctica de Mindfulness con diversos objetivos, entre los cuales se encuentra la mitigación del estrés, lo que en la actualidad ha arrojado resultados positivos.

Bienvenida la acepción en el mundo actual, cuando el desarrollo tecnológico nos roba tanto tiempo y cuando la mente salta de un lado a otro continuamente. «Como explica, metafóricamente, la filosofía budista: los pensamientos son como los monos, que saltan de rama en rama. Mindfulness en todo caso lo que favorece que sean menos esas ramas, para concentrarnos mejor en algo concreto, para focalizar nuestra atención».

El primer programa que incorporó esta práctica como herramienta, refiere Hernández Mesa, fue el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), creado por Jon Kabat-Zinn, y a partir de él se crearon otros como el Mindfulness-Based Interventions (MBIs), y el Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), dirigida a pacientes con depresión.

Añade el también profesor del Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas Victoria de Girón que el MBSR se ha aplicado tanto a personas sanas bajo estrés, como a pacientes con enfermedades como la artritis reumatoide, la fibromialgia, el cáncer, la depresión, entre otras.

Estudios científicos han demostrado, según el especialista cubano, que practicar Mindfulness acarrea beneficios físicos, psicológicos y sociales. «Es bueno para la mente porque se incrementan las emociones positivas y se reducen las negativas y el estrés. Se favorecen cambios en el cerebro al incrementar la densidad de la materia gris relacionada con el aprendizaje, memoria, regulación emocional y empatía.

«Con la práctica del Mindfulness, se eliminan las distracciones y se mejora la memoria y la atención. También se han realizado investigaciones que avalan la mejora en las relaciones de pareja, se reduce la ansiedad, los problemas de conducta y en el caso de las personas obesas, se estudia la posibilidad de que también incida en la asunción de correctos hábitos alimenticios», asegura.

Insiste el especialista que Mindfulness es un entrenamiento que permite acabar con la dispersión de la mente, que siempre está divagando entre el pasado y el futuro y nunca está centrada en el presente. «La felicidad no se puede encontrar en el futuro ni en el tiempo que ya pasó, la única manera de sentirla es en el momento actual. Por eso, es importante darse cuenta de lo que se está experimentando en cada instante».

Numerosas investigaciones científicas han comprobado que al incluir el Mindfulness en nuestra cotidianidad, se obtienen resultados positivos para el autocontrol en los niños y para el desarrollo de la resiliencia, agrega.

«Por ejemplo, existe el síndrome de pérdida de atención, también conocido como TDH, que se ve con frecuencia en los niños cuando están inseguros, moviéndose mucho y no atienden a las clases. Lo estudiamos en el Centro de Neurociencias de Cuba y comprobamos con el Mindfulness que los niños mejoran su situación y que los adultos pueden estar más atentos.

«Algunas investigaciones neurocientíficas sugieren que la práctica de Mindfulness apoya las conexiones entre la amígdala y la corteza prefrontal, responsable de regular la expresión de nuestros pensamientos, emociones y acciones. Una conexión fuerte entre la corteza prefrontal y la amígdala nos protege de los efectos dañinos del estrés y de la ansiedad.

«Lo importante es comprender la importancia del “aquí y ahora”, aceptándolo sin más. Entre las variantes para la realización de Mindfulness encontramos la Atención focalizada, el monitoreo abierto y la bondad/compasión.

En cualquiera de los casos, esta práctica puede hacerse de manera formal (cuando establecemos un horario cada día para ello) o de manera informal (paralelo a la realización de cualquier actividad).

«Agota demasiado estar en varios pensamientos a la vez. Cuando estamos en “piloto automático”, haciendo las cosas sin focalizarnos en ellas, se activa la red neuronal por defecto, que es esa zona del cerebro responsable de gran parte de la actividad desarrollada mientras tenemos la mente en reposo. Obviamente, cuando hacemos Mindfulness, se mantiene inactiva.

«Existen diferentes técnicas que nos pueden ayudar a practicarla como hacer yoga, tal y como lo ha impulsado Eduardo Pimentel, presidente de la Asociación Cubana de Yoga, quien lidera un período de ocho semanas de retiro para desarrollar Mindfulness. También existe Om Meditación, que hace de esta práctica el mejor camino para el bienestar mental pues protege nuestro cerebro y lo hace más efectivo», concluye.

¿Cómo practicarla?

—Presta atención a tu respiración, especialmente cuando sientes emociones intensas.

—Date cuenta de lo que sientes en cada momento; las vistas, sonidos, olores.

—Reconoce que tus pensamientos y emociones son fugaces y no te definen.

—Siente las sensaciones físicas de tu cuerpo. Desde el agua que se desliza por tu piel al ducharte hasta la forma en que descansas en una silla.

Para desarrollar estas habilidades en la vida diaria, puedes intentar estos ejercicios que se usan en el programa MBSR de Kabat-Zinn:

1-Exploración del cuerpo: centras tu atención en tu cuerpo; desde tus pies hasta tu cabeza, tratando de ser consciente y aceptando cualquier sensación, sin controlar o cambiar esos sentimientos.

2-Ejercicio de la pasa: se trata de usar lentamente todos tus sentidos, uno tras otro, para observar una pasa en gran detalle, desde la forma en que se siente en la palma de tu mano hasta su sabor en tu lengua. Este ejercicio se realiza para centrarse en el presente y puede hacerse con distintas comidas.

3-Paseo meditacional: centras tu atención en el movimiento de tu cuerpo mientras andas. Sientes tus pies tocando el suelo, la sensación de las piernas, el viento. Este ejercicio se practica a menudo yendo y viniendo en una trayectoria de diez pasos, por lo que puede ser practicado casi en cualquier lugar.

4-Meditación amorosa: se trata de extender los sentimientos de compasión, empezando con uno mismo y luego hacia otras personas.

Beneficios

- Reduce el estrés
- Mejora el autoconocimiento
- Mejora el equilibrio emocional
- Ayuda a dormir mejor
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la concentración
- Favorece la creatividad
- Previene la depresión
- Ayuda a controlar la ansiedad
- Desarrolla la Inteligencia Emocional
- Mejora las relaciones interpersonales

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2019-09-21/mindfulness-aqui-y-ahora>