

DE LA AMPLITUD DEL MINDFULNESS Y LAS MÚLTIPLES OPORTUNIDADES A TRAVÉS DE SU PRÁCTICA

A modo de contexto, primero recordar el concepto de **Mindfulness**, a través de una muy simple definición, en palabras de su gestor: *“La conciencia plena consiste en prestar atención de forma particular, con intención, al momento presente y sin juzgar”* (Jon Kabat-Zinn, 1994 en Larraitz Urrestilla S/F)

A la vez que: *“Es importante destacar que el concepto de mindfulness no se puede separar del todo de cualidades relacionadas como la **ecuanimidad**, la sabiduría, la compasión o la concentración, entre otras (...)*” (Tejedor Vinent, S/F)

Ahora, me gustaría desarrollar la idea de la amplitud que reconozco en el concepto de **mindfulness**, ya que por ejemplo, su práctica no se reduciría solo a un tipo de meditación particular, sino que nos encontraríamos tanto con **prácticas formales como informales**: *“prácticas formales que implican una disciplina (p.e.: meditación sentado o en movimiento) y prácticas informales, que se pueden realizar en la vida cotidiana (p.e.: mindfulness al comer, ducharse, conducir)”* (Dimidjian & Linehan, 2003 en Tejedor Vinent, S/F).

con sus consiguientes aplicaciones y beneficios, en diversos ámbitos, ya sea para la **reducción del estrés** en general, en tratamientos de **salud mental**, para el **rendimiento deportivo**, en pos del **autoconocimiento y espiritualidad**, en tu **desempeño laboral**, **relaciones interpersonales**, solo por mencionar algunos.

Específicamente, en cuanto al ámbito de la **salud mental** y de tratamientos abocados a ello, he podido darme cuenta, reflexionando en torno al desarrollo de mi labor (**psicólogo clínico**), que en la práctica, el concepto de **ecuanimidad** resulta fundamental, a la vez que muy difícil de implementar, lo que me ha presentado un desafío a la vez que me ha otorgado grandes beneficios.

Hablo de la dificultad, desde la experiencia, en cuanto a que encontrar el límite o el balance más bien, entre ser capaz de observar y devolver con distancia lo que se te está compartiendo,

a la vez que empatizar con aquello, pero sin llegar a involucrarse personalmente, resulta muy desafiante como ya mencionaba y en ese sentido, por ponerlo más claro, en ocasiones creo que he caído en el exceso de sobre-involucrarme con el dolor y dicha ajenos, mientras que en otros, se me ha interpelado por ser percibido como frío o desinteresado, al intentar poner en práctica dicho límite o balance, quizás con mucha distancia. Sin embargo y como sostengo al principio, pese a la dificultad que esto me ha significado, me interesa reforzar la idea, de que conocer este concepto (**ecuanimidad**), me ha resultado sumamente útil como guía, a la hora de revisar y evaluar el **quehacer y desempeño profesional** que deseo implementar y que iría más en la línea de mi **ética profesional**.

Otro aspecto que creo relevante poner de manifiesto, es que al ser el **mindfulness**, un enfoque no solo teórico, sino que por sobre todo **aplicado y práctico**, me ha permitido de cierta manera, compartir mi propio proceso de **autoconocimiento, desarrollo personal, manejo del estrés y la ansiedad, etc.** Con las personas que atiendo, lo cual de cierta manera, genera un nivel de entendimiento mayor, a mi juicio, en la medida que me permite experimentar en carne propia, lo que emerge del proceso y de esa forma entender más experiencialmente el proceso de aquellos, dotando así a la **relación terapéutica**, de una dimensión extra de **empatía y entendimiento**, muy fructífera finalmente para ambas partes, ya que a la vez que los usuarios comparten los beneficios obtenidos de la práctica, noto como mi propia labor se retroalimenta con aquello, y también que ellos se sienten en cierta medida, más acompañados en su proceso.

Luego, en cuanto al **rendimiento deportivo**, y al **mindfulness** aplicado a aquello, puedo decir que fue el primer acercamiento más profundo a este enfoque y práctica que tuve, ya que en una especialización anterior, de **Psicología del deporte y rendimiento humano**, técnicas formales e informales, como el **scanner corporal o body scan**, ciertos tipos de meditación (**vipassana**), el **entrenamiento de la atención y de la carga mental**, así como la promoción de estados de **relajación y activación**, a través por ejemplo, de **técnicas de respiración**, se visualizaron como herramientas sumamente efectivas para el trabajo con deportistas. Agregar que, si bien lo reconozco como primer acercamiento y como concepto aplicado muy útil, mi **búsqueda e interés personal** por aprehender el concepto de **mindfulness** no se detuvo, ya

que comenzó a interesarme a niveles, que podríamos decir más **íntimos, espirituales y de desarrollo personal**

Fue así como, también de la mano del interés por complementar mi **labor clínica**, llego a la formación actual, la cual, en síntesis, puedo decir que, más allá de la utilidad y aplicación que ha tenido en lo profesional, ha sido un **proceso personal** muy interesante, gratificante, satisfactorio y porque no decirlo, también desafiante en algunos aspectos. Quizás uno de los principales, relacionado con el **reconocimiento y reconciliación** con la idea, de aceptar la **ansiedad como rasgo característico de mi personalidad**, abrazando la noción de que es parte de mí, y de que a la vez que me dificulta el día a día, también me permite desarrollar importantes cualidades que me son muy apreciadas, tales como la **preparación, planificación y organización** a todo nivel. Es así, como la dificultad ha radicado primero, en aceptar y tomar con distancia lo anterior (retomando el concepto de **ecuanimidad**), para luego permitirme realizar ese trabajo constante, en torno al **desarrollo y práctica** de estrategias, abocadas a **reducir el estrés** que me causa dicho estado (**ansiedad**), potenciando al mismo tiempo, los aspectos de la **ansiedad** que me resultan más útiles y funcionales, relacionados con la **ágil acción**, enfocada a la **planificación y la organización**, como ya mencionaba.

En relación con aquello, puedo afirmar, que la **práctica del mindfulness** y sus **herramientas aplicadas**, me han resultado fundamentales, ya que sin la **práctica constante** de técnicas como la **meditación vipassana**, el **escáner corporal** y la **meditación anapanasati**, nada de lo anterior habría sido posible, agregando que mi práctica continúa, ya que también he reconocido esas pequeñas reflexiones y aprendizajes que emergen cada cierto tiempo y que siguen aportando a mi **desarrollo personal**

Identifico así, que la **respiración** y o más bien **la relevancia de aquella**, ha sido uno de los temas y aprendizajes que más ha captado mi atención durante este proceso de formación, ya que entre otras cosas, pude darme cuenta, de lo importante que resulta, por ejemplo, para el **control de la fatiga en la práctica de artes marciales, deporte y actividad física** en general, **para el yoga**, como herramienta para el **manejo instantáneo del estrés agudo**, en

forma de crisis de angustia por ejemplo, y obviamente en la práctica de la **meditación y la atención plena** en general. Entendiéndola como: *“el puente a través del cual el cuerpo se conecta con la mente, el elemento que los concilia a ambos y que permite que sean una unidad. La respiración (así) está en sintonía con el cuerpo y la mente, y es una herramienta que de por sí puede lograr unirlos, iluminando a los dos y dándoles paz y calma”* (Thich Nhat Hanh, 2007)

Y confirmando que: *“Durante la meditación experimentarás varias sensaciones y pensamientos. Si no practicas el ser consciente de la respiración, estos pensamientos te distraerán al cabo de poco. Pero la respiración, además de ser un medio para no dejarte llevar por los pensamientos y las sensaciones, es el vehículo que une el cuerpo y la mente y que te permite acceder a la sabiduría”* (Thich Nhat Hanh, 2007)

En síntesis, creo haber expuesto un proceso de descubrimiento en torno a lo amplio y vasto que es el concepto de **Mindfulness**, observando y reconociendo su aplicación en distintos ámbitos, como por ejemplo: en la **salud mental y desempeño laboral** (haciendo énfasis en el descubrimiento y desarrollo de la **ecuanimidad** como **psicólogo clínico**); En el **rendimiento deportivo** (reconociéndolo como mi **primer acercamiento** al concepto de **mindfulness**); Y en pos del **autoconocimiento** (reconociendo la **ansiedad** como **rasgo constituyente de mi personalidad**, tanto con sus pros como con sus contras)

Finalmente, de la mano de esto último y no sabiendo bien cómo describir con palabras aquello, me gustaría compartir la reflexión que me surgió, en relación a darme cuenta, que quizás el principal aprendizaje transversal de todo este proceso, se relaciona con identificar una determinada dificultad y decidirme a enfrentarla, lidiando con lo más desagradable, incómodo y desafiante, a la vez que reconociendo y aprovechando la oportunidad que esto promueve. Es decir, y en pocas palabras, aprender a **reconocer la oportunidad en la necesidad y/o dificultad**, como lo ejemplifique tanto aprehendiendo el concepto de **ecuanimidad en la labor clínica** como también con el **reconocimiento y abordaje de la ansiedad-rasgo en el ámbito personal**.

REFERENCIAS

- UN ACERCAMIENTO AL MINDFULNESS. LARRAITZ URRESTILLA.
Disponible en:
[file:///F:/MINDFULNESS/Trabajo%20Final/Textos/Emana Larraitz-Urrestilla Un-acercamiento-al-Mindfulness.pdf](file:///F:/MINDFULNESS/Trabajo%20Final/Textos/Emana%20Larraitz-Urrestilla%20Un-acercamiento-al-Mindfulness.pdf)
- CONCIENCIA Y ACEPTACIÓN EN SALUD MENTAL Facultat de Medicina
Departament de Psiquiatria i Medicina Legal Programa de Doctorat en Psiquiatria
Tesis Doctoral presentada por Rosa Maria Tejedor Vinent. Disponible en:
<file:///F:/MINDFULNESS/Trabajo%20Final/Textos/rmtv1de1.pdf>
- Thich Nhat Hanh. El milagro de Mindfulness. Espasa Libros, 2007. España. Pág. 39.
Disponible en:
[file:///F:/MINDFULNESS/Trabajo%20Final/Textos/Thich Nhat Hanh El Milagro de Mindfulness.pdf](file:///F:/MINDFULNESS/Trabajo%20Final/Textos/Thich%20Nhat%20Hanh%20El%20Milagro%20de%20Mindfulness.pdf)