

TALLER "MINDFULNESS"

Impartido por la psicóloga, D^a Mayte Navarro Gil, profesora de la Universidad de Zaragoza, en ausencia del Dr. Javier García Campayo, médico psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet y profesor titular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza

1

Resumen

El concepto de Mindfulness se refiere a una terapia de tercera generación, de origen oriental, que básicamente significa la relación que tenemos con nuestros pensamientos. Esta técnica es útil para el bienestar personal y se utiliza como método de prevención en el tratamiento de enfermedades físicas y psicológicas partiendo de la base de cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos.

El hecho de que nos haga daño un pensamiento se debe a que éste genera un proceso de apropiación y la mente lo gestiona identificándose y apropiándose del mismo. No podemos darle vueltas al pensamiento para que desaparezca pero la solución está en la mente.

En otras terapias se trata de cambiar el pensamiento; en Mindfulness aprendemos a relacionarnos con él y no dándole vueltas el mismo desaparece.

Está documentado que una persona de cada tres padece una patología y un tercio de la población no es feliz porque no es lo mismo no tener problemas que ser feliz. En los últimos años se han desarrollado las técnicas de neuroimagen con una precisión extraordinaria y permiten saber qué sucede en nuestra mente.

La paradoja del funcionamiento cerebral es que aunque pudiera parecer que en reposo el cerebro no consume energía, está demostrado que sí lo hace aunque aparentemente el esfuerzo que realice sea nulo o menor. El cerebro en actividad consume el 20/25% de oxígeno y riego sanguíneo de nuestro cuerpo. Está regulado por el área prefrontal mientras que el área parafrental tiene que ver con los sentidos del cuerpo.

Pensamiento occidental.- Si analizamos un día normal de un occidental vemos que nuestra mente divaga entre el pasado y el futuro y no vive el presente, actitud que genera depresión (pasado) y ansiedad (futuro):

- Corremos para realizar cualquier actividad,
- Deglutimos rápidamente la comida,
- Rompemos o tiramos cosas por descuido,
- Tenemos incapacidad para percibir sentimientos, tensión física y malestar sutil,
- Juzgamos lo que nos ocurre y nos apegamos o rechazamos una experiencia,
- Estamos siempre peleándonos con la vida,
- Nos descubrimos hablando solos y pensando en el futuro o pasado,
- Tenemos bajos niveles de aceptación con las enfermedades, roturas sentimentales, etc.

Mindfulness nos enseña a gestionar nuestra vida, manteniendo la misma actitud para lo bueno y para lo malo, aceptando lo que nos sucede aprendiendo a gestionarlo. Las personas

que continuamente piensan en el pasado son depresivas y cuando anhelan un futuro constantemente generan ansiedad.

Pensamiento oriental.- Todo está en la mente (la clave está dentro, no fuera), tal como dijo Buda: “La felicidad y el sufrimiento están en la mente”. Sus lemas son:

- Vive aquí y ahora. (Ni el futuro ni el pasado nos pueden hacer felices, porque no existen).
- Si no puedes ser feliz aquí y ahora, no podrás serlo nunca. Lo que no tienes ahora, no sabes si lo conseguirás alguna vez.
- Lo importante no es estar donde quieres estar, sino aceptar estar donde estás. (No evaluar el presente, no perseguir el futuro, no huir del pasado).

Se hace un ejercicio práctico comiendo dos uvas pasas: una se come como lo solemos hacer habitualmente, sin tener conciencia de que la comemos, y la otra cerrando los ojos y centrándonos en lo que supone el comerla, haciendo un viaje imaginario de esta uva desde el recolector hasta nuestro estómago.

Mindfulness en psicología:

Es la toma de conciencia del momento presente con aceptación (sin sensación de apego o rechazo).

Importancia del cuerpo:

Para un occidental, el cuerpo es un mero vehículo conducido por la mente. Para un oriental, el cuerpo es de gran importancia y hay que revitalizarlo con ejercicios como el Tai chi, Yoga, etc.

¿Qué hacer con la mente?

1. Observar. La mente vaga de un pensamiento a otro.
2. Elegir un punto de anclaje de la atención (respiración o cuerpo).
3. La mente divaga, pierde el punto de anclaje.
4. Reconocemos la pérdida del foco: puede tardar minutos.
5. Volvemos al foco con amabilidad.

Es como el proceso de amaestrar a un mono loco. Siempre mantener la concentración en el aquí y el ahora. Dejar de divagar y centrar la atención en algo concreto.

Informe elaborado por:

Carmen M^a. García Montero, vocal de Aulas de Formación Abierta de la UVIGO

Cristina Fernández Alonso, secretaria de Aulas de Formación Abierta de la UVIGO

Zaragoza, 14 de septiembre de 2018