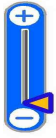


Medio	El Mercurio
Fecha	20-4-2013
Mención	Sentir el presente, con lo bueno y malo a través del Mindfulness. Habla Simón Guendelman, académico de un diplomado sobre el tema en la UAH.

Es un concepto que une la meditación con la atención plena y que aparece cada vez con más frecuencia en investigaciones sobre bienestar y en espacios aparentemente técnicos y fríos como la Economía o el Derecho. Su práctica ha demostrado efectos beneficiosos para tratar patologías psiquiátricas y físicas. PAMELA ELGUEDA



Sentir
el presente,
con lo bueno y
malo, a través del
Mindfulness

En las reuniones de apoderados de una escuela básica en Akron, Ohio, Estados Unidos. En la Escuela de Leyes de la Universidad de Miami y en la de Berkeley. En los Talleres de Gestión de Carreras de la Red Alumni de la Universidad Adolfo Ibáñez. Y en diversos programas psicológicos y psiquiátricos que complementan el tratamiento con medicamentos y psicoterapia.

En esas y muchas otras áreas, el Mindfulness está presente. Un concepto que integra la meditación budista con la "atención plena" y que se repite con insistencia en investigaciones sobre bienestar, revistas médicas, blogs y portales de internet. La razón es clara: esta técnica ha demostrado su efectividad y ayuda en el control del estrés, la ansiedad y otros males de la vida moderna, esos que tienen a miles tomando fármacos.

Y lo hace proponiendo a las personas algo que puede parecer una paradoja, dada la serenidad que trae a la vida: dejar de evadir aquello que produce dolor, prestarle atención total, abrirse a sentir esa experiencia, aceptarla sin juicios de valor e incorporarla en la vida. Todo un reto.

"Nosotros rechazamos las experiencias dolorosas y nos aferramos a las positivas, porque siempre queremos sentir lo bueno", explica Simón Guendelman, psiquiatra especialista en Mindfulness y profesor de un diplomado sobre este tema en la Universidad Alberto Hurtado. "Tenemos pilotos automáticos llenos de aprendizajes y respuestas inmediatas que llevan a no sentir o a querer cambiar o distanciarnos de lo que sentimos. Entonces, se genera una cualidad de nunca estar donde en realidad estás", agrega el especialista, quien junto al psiquiatra Sebastián Medeiros está formando el Centro Mindfulness y Medicina.

Lo que la "atención plena-darse cuenta" (como prefiere definir el doctor Guendelman este concepto) hace es que la meditación lleva a las personas a sincronizarse con la mente, que suele andar dispersa en diversos tiempos y pensamientos, para así lograr relacionarse con "la experiencia de la emoción que se siente en ese momento, sin actuarla de forma impulsiva ni tajarla de manera de no sentir nada".

Darse cuenta

Bruno Solari, psicólogo instructor en talleres de Mindfulness y consultor de Carrera en la UAI, explica cómo se concreta este concepto en la vida diaria. "Lo formal es practicar la meditación budista con las condiciones que esta conlleva, de una postura especial y de poner foco en la respiración, sintiendo cómo entra y cómo sale el aire de nuestros pulmones. Si te desconcentras, volver a llevar la atención a la respiración, pero sin castigarse ni juzgarse por haberse distraído".

Esto, añade, es una preparación para las prácticas informales, que son las que llevan a la vida diaria la experiencia del Mindfulness.

"Ahí se trata de poner atención a lo que haces, por ejemplo, cuando te lavas los dientes. Y no se trata de estar pensando que te cepillas de una forma determinada por este lado, sino de sentir el sabor de la pasta de dientes, su textura, su tacto, es más sensorial, no es cognitivo", precisa este especialista, quien junto al psiquiatra Simón Guendelman, expondrá en el 2º Encuentro de Relaciones Saludables y Felicidad (que se realizará el próximo fin de semana en Santiago), donde ofrecerán una actividad teórica experiencial de Mindfulness.

Esta es una práctica que se cultiva y trabaja diariamente, dicen ambos especialistas, y que lleva a desarrollar esta capacidad de estar atento y darse cuenta. "Esto no es un rivotril permanente ni de estar siempre contento", advierte el doctor Guendelman, "porque unose angustia y eso es parte de la vida. El tema es cómo está nuestra mente y cómo nos relacionamos con la rabia, la angustia, la tristeza, la alegría, el optimismo, la seguridad, el placer sin racionalizarlas ni interpretarlas, solo sentirlas", explica.

Aunque no lo parezca, la atención plena-darse cuenta no fue pensada para sanar a nadie de enfermedades físicas ni mentales. Sin embargo, en la década de los 70, Jon Kabat-Zinn comprobó los efectos del Mindfulness en carne propia y se inspiró en esta técnica para desarrollar un programa de Reducción del Estrés basado en Atención Plena (MBSR es su sigla en inglés) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. "Generó un tratamiento de ocho semanas, al que integró a aquellos pacientes que en ese tiempo eran un dolor de cabeza para los médicos, porque tenían una combinación de problemas psicológicos y médicos", explica el doctor Guendelman.

Progresivamente, este programa comenzó a generar amplia evidencia empírica de la efectividad del Mindfulness para disminuir el estrés. Y ese éxito llevó a que otros especialistas se inspira-

ran en la atención plena para elaborar programas para disminuir el dolor crónico y el provocado por el cáncer, artritis y fibromialgia, así como uno especial para tratar la depresión recurrente (MBCT, es su sigla en inglés), y otros para las adicciones, trastornos alimentario e incluso para el trastorno de personalidad limítrofe.

En la economía y las leyes

“Ninguno de estos programas reemplaza el tratamiento tradicional con psicoterapia y medicamentos. Son complementarios y actúan bajo otra modalidad, que es que las personas cambien un patrón disfuncional por uno funcional”, explica Simón Guendelman. Y agrega: “Mindfulness facilita patrones más sanos de regulación afectiva, que permiten que la persona no sea dominada por ese estado mental que la afecta. Y así se corta el piloto automático con la enfermedad, que en el caso de la depresión, por ejemplo, sería con los sentimientos de minusvalía y desesperanza que se instalan y autoperpetúan en quienes tienen esa enfermedad”.

Bruno Solari realiza talleres de reducción de estrés basado en atención plena y desde hace unos años incorpora esta práctica en los talleres de gestión de carrera que ofrece la Red Alumni de la UAL. “Les ofrecemos a los egresados talleres donde practicamos Mindfulness y nos detenemos con ellos a evaluar su ciclo laboral, incorporando esta

práctica en el contexto de toma de decisiones laborales de forma reactiva, dando espacio para hacer preguntas como qué quiero hacer, para qué quiero esto, qué estoy buscando, preguntas difíciles pero necesarias”, explica. Y agrega: “Generalmente tomamos decisiones laborales de forma reactiva, es decir, cuando explota la relación con el jefe o nos quedamos sin trabajo, no antes”.

Asimismo, el psicólogo ha incluido esta práctica como una herramienta para el manejo de la ansiedad de quienes están buscando trabajo en la red Mindfulness&Búsquedas de la UAL.

La experiencia hasta ahora, comenta Solari, ha resultado muy positiva: “En esta red se generó un efecto a nivel grupal muy positivo, porque se produjo en ellos la disponibilidad a ayudarse unos a otros en esta búsqueda de trabajo, de compartir experiencias y no actuar como competidores”, comenta.

Así como la atención plena muestra que funciona en un entorno técnico y de números como este, también hay experiencia internacional de que es efectivo en entornos de leyes y justicia. Bruno menciona el caso de escuelas de leyes en Estados Unidos que lo usan en casos de mediación. En la Universidad de California en Berkeley, en tanto, existe una iniciativa “Mindfulness in Law” para enseñar a sus alumnos y egresados a lidiar con las fuertes emociones que les genera su trabajo.

En la Universidad de Miami, en tanto, también se introdujo esta práctica, pero no solo con alumnos y egresados, sino también en las oficinas de abogados y en las de los propios jueces.

Efectividad comprobada

Los cambios que la meditación produce en el cerebro han sido comprobados a través de imágenes cerebrales. Las tomadas a monjes tibetanos, que dedican al menos cinco horas a esta práctica, muestran transformaciones morfológicas en las zonas de regulación de la atención y regulación emocional, comenta el psiquiatra Simón Guendelman.

Esos cambios, aunque más leves, también se han observado en las mismas zonas de los cerebros de quienes han pasado por el tratamiento de ocho semanas de Jon Kabat-Zin.

Atención plena en la educación

La escuela elemental de Ohio, que propone meditar a sus apoderados en las reuniones, no es un caso aislado en ese país. La Asociación de Mindfulness en Educación de Estados Unidos cuenta que en once estados de ese país existen programas de atención plena.

La vanguardia la lleva California, donde once establecimientos tienen un plan de este tipo, para mejorar en los niños la regulación emocional, las habilidades sociales, la memoria de trabajo, la calidad del sueño y otros aspectos que influyen en su aprendizaje.

En la página <http://www.mindfuleducation.org/> se pueden encontrar diversos materiales que pueden dar una idea acerca de cómo introducir esta práctica en las aulas y en la vida de la escuela.

