**ANDRÉS MARTÍN**
Biólogo, máster en dirección de empresas y profesor de Reducción del Estrés por la Universidad de Massachussets Colabora con el centro Training Lab de Madrid.

# El método de la atención plena

Ser conscientes de nuestro cuerpo y de nuestra mente en el momento presente, sin juzgar, es la base de los cursos de reducción del estrés mediante la atención plena.

Cuando digo que me dedico a dar cursos de reducción del estrés, suelo escuchar: "Pues a mí ya me vendría bien eso y, ¿cómo se consigue?". Entonces explico que se trata de desarrollar una mayor atención al momento presente porque el estrés está muy relacionado con pensamientos del futuro o del pasado, pero que se disuelve si vivimos más centrados en el aquí y el ahora.

Por eso el estrés es un problema de países desarrollados, donde la vida se ha vuelto muy compleja y existe una gran presión temporal, mientras que en las sociedades agrarias, con un estilo de vida sencillo, sin prisas, no conocen el estrés.

También les explico que **cuando la mente está agobiada por un acontecimiento del pasado o preocupada por una amenaza del futuro se activa una especie de "piloto automático"** con el que funciona el cuerpo mientras la mente sigue dándole vueltas al tema. Este comportamiento, aunque natural y útil en ocasiones, tiene algunas desventajas. Primero, esta actitud nos priva de captar algunos detalles importantes de cada situación vivida, lo que puede resultar en olvidos, errores o accidentes. Además, como no estamos enteramente presentes en lo que ocurre, el comportamiento se vuelve más reactivo y repetimos patrones de comportamiento aprendidos en el pasado en vez de responder a las necesidades específicas de cada momento.

Finalmente, nos podemos encontrar con que, de darle tantas vueltas al problema, nos sentimos cansados, con emociones negativas e incluso con dolores musculares o de cabeza por una excesiva tensión.

## EL CICLO DE LA ANSIEDAD

Pongamos por ejemplo que ayer, ante una queja de mi pareja que me pareció injusta, respondí de forma muy agresiva. Como hoy me siento mal, no hago más que darle vueltas a lo ocurrido mientras estoy en el trabajo. Mis emociones oscilan entre la rabia al recordar la queja y el miedo a que ella esté

furiosa conmigo. No es la primera vez que ocurre y no sé si esta vez me perdonará. Con este problema no puedo concentrarme en mis tareas y, por si fuera poco, tengo el estómago revuelto, me encuentro cansado y he dormido muy mal. A medida que le doy vueltas al problema, en vez de disminuir, el malestar aumenta y no sé qué hacer. Me he tomado dos cafés para intentar desconectar pero ahora estoy más nervioso. Intento pensar en lo que puede pasar con nuestra relación y lo veo todo negro. Ante esta situación decido quedarme trabajando hasta tarde para ver si el tiempo mejora las cosas.

Aquí vemos los dos elementos típicos del estrés: la amenaza (la ruptura de la relación de pareja) y sus emociones asociadas, el miedo y la rabia. Esto me produce malestar acompañado de problemas corporales, que podemos llamar desequilibrios internos.

La amenaza y el desequilibrio son las huellas del estrés. En este caso, **la mente está enganchada a un proceso de rumiación en el que, de tanto darle vueltas al tema, la sensación de malestar aumenta, y las posibilidades de resolverlo diminuyen,** como se ha comprobado en varios trabajos científicos. Los recuerdos van contaminándose con emociones negativas hasta que, al final, ya no sé distinguir con claridad qué ocurrió exactamente. Como me estoy preocupando tanto sobre mi futuro, el miedo empieza a generar ansiedad y entonces decido quedarme a trabajar hasta tarde, sin darme cuenta de que quizás estoy intentando escapar de la situación en vez de afrontarla.

## ¿CÓMO NOS AFECTA?

Este ejemplo ilustra cómo el estrés incide en tres dimensiones: el cuerpo, la mente y el comportamiento. A nivel corporal, el estrés es responsable de muchos dolores musculares, principalmente de cabeza, cuello y espalda; problemas del aparato digestivo o falta de sueño. A nivel mental, el estrés está relacionado con la ansiedad y la depresión. En la dimensión del comportamiento, el estrés favorece el consumo de sustan- ▷

cias como café, tabaco, drogas o alcohol, que alivian la sensación de malestar sólo temporalmente, fomentan reacciones de agresión o evitación y producen aislamiento en las personas. Pero, ¿qué otras cosas se pueden hacer?

Si practicamos la atención plena, podemos intentar otra estrategia, que consiste en afrontar el problema con la objetividad del sosiego interior y elegir la solución más adecuada para nuestros intereses. Veamos cómo.

## CAMBIAR DE ESTRATEGIA

Primero, debemos darnos cuenta de qué está ocurriendo como testigos imparciales, sin dejarnos arrastrar por las emociones ni identificarnos con nuestros pensamientos.

En el ejemplo anterior de la pelea con la pareja, en vez de darle vueltas al tema en caliente, hay que recuperar el equilibrio interno para poder pensar con claridad. Para ello, **es necesario echar mano de la voluntad, combinada con cierta apertura hacia la experiencia desagradable, y una buena dosis de aceptación** de lo que está ocurriendo.

La técnica usada puede ser pacificar la mente llevando la atención unos momentos a la respiración o a las sensaciones del cuerpo, siendo consciente de las emociones que lo invaden pero sin juzgar ni argumentar intelectualmente nada. No es fácil, claro; se trata de hallar una autorregulación emocional que permita disminuir la sensación de amenaza recuperando el equilibrio.

Entonces pasamos a la segunda parte: la habilidad para responder en vez de reaccionar. Debemos recordar cuál es nuestro objetivo y valorar qué estrategia sirve mejor a nuestros propósitos. En nuestro ejemplo, no parece que quedarse a trabajar sea lo más adecuado. Debería llamar a mi pareja durante ese día y decirle que siento lo que ocurrió ayer, que iré tan pronto como pueda a casa con objeto de dar un paseo, o ir al cine o a cenar fuera con objeto de facilitar una reconciliación.

Comportarse así no es sencillo. Todos sabemos que, cuando nos sentimos atacados, las reacciones suelen estar cargadas de emociones. Hay que iniciarse poco a poco. Por eso, el entrenamiento en atención plena se desarrolla a lo largo de ocho semanas –aunque hay versiones intensivas de menos tiempo– que permiten aprender la técnica gradualmente e integrarla, poco a poco, en la vida cotidiana.

## ENFOQUE GLOBAL DEL ESTRÉS

El aprendizaje comienza con un ejercicio de atención a las sensaciones del cuerpo llamado "escáner corporal" –que explicamos en el siguiente artículo–, para luego introducir técnicas de hatha yoga y meditación de tipo vipassana.

Éstas son las prácticas principales, que se aprenden normalmente en un curso y luego se siguen practicando en casa, de forma guiada. Además, hay que prestar atención a una serie de prácticas adicionales, como la atención a la alimentación, al caminar y a la comunicación. **El objeto de estas técnicas es tomar conciencia de lo que ocurre en el cuerpo-mente y facilitar la autorregulación de las emociones negativas** para poder recuperar el equilibrio.

Los cursos de reducción del estrés, además, entrenan en distintas situaciones. Los temas que se tratan, además de la atención

plena, son la inteligencia emocional, el estrés, el dolor, las respuestas al estrés, la comunicación, la alimentación y la gestión del tiempo. Los resultados de estos cursos de reducción del estrés mediante la práctica de la atención plena desarrollados por el doctor Jon Kabat-Zinn están muy contrastados. Las reducciones del malestar psicológico registradas están en torno al 35%.

Además, **hemos comprobado, una y otra vez, que estos beneficios se mantienen durante meses, incluso años, siempre que los participantes sigan cultivando la atención plena** en su vida cotidiana.

En nuestras investigaciones hemos hallado que las mayores mejoras se dan en las áreas de la ansiedad, la depresión, la hostilidad y la somatización, esto es, la parte corporal del estrés.

Los resultados, similares en Estados Unidos y en España, están disponibles en más de 50 publicaciones científicas sobre esta técnica. Además del estrés, hay aplicaciones orientadas a mejorar la calidad de vida de enfermos crónicos, particularmente con dolor o depresiones recurrentes. También utilizamos con éxito esta técnica para mejorar el rendimiento de profesionales de la salud, deportistas de élite, altos ejecutivos e incluso magistrados.

## UNA NUEVA MANERA DE VIVIR

Y es que practicar la atención plena es, en último extremo, vivir la vida con plenitud, momento a momento, porque nos hacemos conscientes de que hay cosas que no se pueden cambiar, mientras otras, en cambio, sí son susceptibles a nuestra influencia, de una u otra forma.

Cuando nos convertimos en expertos en la atención plena entendemos que vivir conlleva una combinación de momentos agradables y desagradables, éxitos y fracasos, encuentros y despedidas, salud y enfermedad, pero que, en conjunto, la felicidad depende principalmente de cómo afronta cada uno los acontecimientos que la vida le va presentando.