EL 'MINDFULNESS'

Nuestras mentes están siempre muy activas, pensando, planificando, organizando, interpretando, recordando... Esta ACTIVIDAD PERPETUA PUEDE LLEGAR A SER ABRUMADORA, sobre todo cuando atravesamos períodos de incrementación de estrés, como pueden ser los momentos de crisis de índole personal, familiar o laboral relacionados con la TOMA DE DECISIONES, CAMBIOS EN EL CICLO VITAL, 'BURN OUT', etc. Entonces tenemos esta sensación de necesitar un descanso, un parón, para 'ver más claro', y/o para reponer fuerzas.

POR NELLY JOURDA

La práctica del *mindfulness* permite encontrar y desarrollar los oasis de descanso, de pausa en nuestra ajetreada vida cuotidiana. No se requiere mucho tiempo, hay ejercicios de pocos minutos que nos aportarán una mejora visible e inmediata de nuestro estado de bienestar. Por supuesto que, a mayor práctica, mayores beneficios, pero no se requiere ser un experto para empezar a recoger ya los primeros frutos. Enseguida se aprecian unos cambios significativos en el estado de bienestar del paciente, en cuanto empieza a aplicar las primeras pautas de *mindfulness*.

El primer paso consiste en dejar un momento nuestro *piloto automático* en pausa y empezar a darnos cuenta de qué es lo que sucede, tanto a nuestro alrededor como en nosotros mismos. No es nada del otro mundo, justamente es muy sencillo y lo hacemos de forma espontánea cuando disfrutamos de un momento especial, por ejemplo durante las vacaciones, al disfrutar de una puesta de sol, pero no estamos acostumbrados a hacerlo en nuestra día a día.

Los pasos siguientes consisten en ampliar la práctica formal (entrenamiento básico), y la práctica informal (aplicado a momentos de nuestros quehaceres cotidianos, como comer, caminar, etc.). Podemos recurrir a la práctica *de urgencia*" cuando nos sentimos asaltados por una emoción, un pensamiento, una sensación que nos perturba.

QUÉ ES EL 'MINDFULNESS'

La traducción literal del inglés es *consciencia plena*, o *atención plena*. Es la cualidad psicológica innata y universal de ser consciente. En el contexto del budismo, de donde es originaria, es una práctica meditativa para cultivar la atención. En occidente esa sabiduría ancestral ha sido estudiada científicamente por investigadores estadounidenses, con resultados benéficos comprobados, y ha sido reelaborada como una disciplina laica que se utiliza en el ámbito psicoeducativo (programa de reducción del estrés del MBSR de Kabat-Zinn de la universidad de medicina de Massachussets), como método psicoterapéutico integrado en diversos enfoques reconocidos de la psicología (por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual, la terapia cognitiva, la terapia de aceptación y compromiso, la terapia comportamental dialéctica, etc.), y como área de investigación en el ámbito de las neurociencias, o como método para liderar equipos en el ámbito empresarial.

La práctica y el entrenamiento de *mindfulness* se apoya en 5 habilidades:

> 'MINDFULNESS ES LA CONCIENCIA QUE SURGE DE PRESTAR ATENCIÓN, DE FORMA INTENCIONAL, A LA EXPERIENCIA TAL Y COMO ES EN EL MOMENTO PRESENTE, SIN JUZGARLA, SIN EVALUARLA Y SIN REACCIONAR A ELLA'. KABAT-ZINN

- Adoptar la actitud de un observador neutro y benevolente de nuestro mundo interior (pensamientos, sensaciones y emociones).
- Identificar mejor, con más claridad, qué está pasando realmente antes de empezar con las interpretaciones y las reacciones automáticas.
- Suspender los juicios, a veces nada conscientes, que tenemos automatizados.
- No reaccionar impulsivamente.
- Actuar entonces dándonos cuenta, sin distracciones, con una mejor comprensión de la situación interna y externa.

Se trabaja para aumentar la consciencia sobre:

- La respiración y las sensaciones corporales (son puntos de anclaje).
- Sonidos, colores, olores, sabores, tacto.
- Emociones.
- Pensamientos.
- Acciones.
- Consciencia (meta-consciencia)

Lo que no es:

- No es dejar la mente en blanco.
- No es buscar el éxtasis o la iluminación. Es una práctica laica
- No es escapar del dolor, sino aprender a manejarlo sin aumentarlo por temores.
- No es suprimir las emociones, sino reconocerlas, aceptarlas y ver cómo van y vienen sin miedo ni desbordamiento.
- No es una técnica de control, ni de relajación, aunque su práctica aporte más serenidad.
- No es *pensamiento positivo*, es aceptar los pensamientos tal como vienen y se van. La aceptación no es ni resignación ni aprobación.
- No es autorreferencial: no se busca el aislamiento ni estar centrado solo en uno mismo. Al final ayuda a estar más receptivo tanto a nosotros como a los que nos rodean.

AYUDAS QUE APORTA

Es una herramienta eficaz para tratar los trastornos de la ansiedad, la depresión, la obsesión compulsiva, el dolor crónico y la alimentación, entre otros. Mejora el bienestar, reduce el estrés, mejora la salud general, el funcionamiento cognitivo y emocional, y la relación con los demás.

"La actitud que se busca es la de prestar atención de forma intencionada en el momento presente con aceptación, con curiosidad, con receptividad, con apertura. Y con objetividad". Esto significa que no vamos a dejar entrar los juicios, vamos a mantener la mente alerta, sin seleccionar ni focalizar, concentrándonos en observar nuestra respiración natural y nuestras sensaciones corporales para dejar que aflore lo que tenga que aflorar, pero sin seguir el curso de nuestros pensamientos ni dejarnos llevar por las emociones. Nuestra actitud de observador facilitará la *defusión*, es decir, nos vamos a dar cuenta de que no somos nuestros pensamientos, ellos solo son una parte de nuestra consciencia. Aumentaremos la distancia entre nosotros y lo que nos pasa interna y externamente, y entonces accederemos a una visión más amplia, menos sesgada, y a una mayor objetividad. Además, nos vamos a dar cuenta de que esos pensamientos y emociones vienen y se van si no nos aferramos a ellos. No hace falta intentar evitarlos, porque no solo es muy difícil, también es poco eficaz. Justamente, el *mindfulness* es muy útil para manejar situaciones de estrés, de miedo, de pánico, ya que para ello es necesario poder atravesar estas emociones, sin huir, sin evitarlas. Todo lo que intentamos soslayar se crece al intentarlo. La ansiedad hace que queramos evitar lo que nos la produce, pero esa necesidad aumenta la ansiedad. De la misma forma, lo que más miedo provoca es lo desconocido. No saber impide tener control alguno, y eso asusta. Y lo que alimenta el miedo es el no saber. La actitud *mindfulness* permite, precisamente, estar frente a lo que hay, afrontar esos momentos con presencia, sin más, pero sin tener que huir, lo que permite ver cómo se modifica el pensamiento, la emoción o el dolor. Es en este momento cuando salimos de los círculos viciosos de la ansiedad y del miedo para entrar en el círculo virtuoso del mindfulness (Simon).

Según lo que se ha ido comprobando con las neurociencias, esta manera de estar consciente activa las funciones reguladores del córtex prefrontal, promoviendo la autorregulación del organismo y una mejora de la salud mental y física (Siegel).

PRACTICA DE URGENCIA en 3 pasos

Parar / Observar / Volver al presente
Como observar parece sencillo pero no es tan fácil de hacer, vamos a utilizar la observación de la respiración natural como punto de apoyo, y vamos a contar de 1 a 10 nuestra respiración, y vuelta a empezar. Si nos despistamos volvemos a empezar. Aceptamos los despistes como el funcionamiento normal de la mente y nos felicitamos al volver a la atención centrada en la respiración cada vez que eso ocurre. Observamos sin juicio los pensamientos, sensaciones y emociones. No intentamos modificar nada. Aceptamos lo que hay. Nos damos permiso para ello. Cuando notamos que nuestro estado ya no está tan alterado, volvemos al presente. Observamos lo que nos rodea. Y podemos actuar con más serenidad.

La paradoja del mindfulness es que no se intenta cambiar nada, solo se observa y se acepta. Y es a partir de eses momento que el cambio llega.

Más información:
Nelly Jourda Foucault, Psicóloga
Centre Balmes
www.psy-nellyjourda.com

OIR NO ES IGUAL QUE ESCUCHAR

MÉTODO DR. TOMATÍS

El Dr. Alfred A. Tomatís, otorrino y neurocientífico francés, avanzado a su época (1920-2001), decía en sus postulados que A TRAVÉS DEL OÍDO SE FAVORECE LA MADURACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL DEL SER HUMANO, entendiendo el compromiso del oído para estas funciones.

POR MARUCHI DÍAZ ESPINOSA

El Dr. Tomatís desarrolló un método en el que, a través de la estimulación sensorial auditiva, utilizando para ello un aparato electrónico diseñado por él, favorece la restitución de la escucha, el lenguaje y la comunicación.

CÓMO SE DESARROLLA LA RED CEREBRAL

El desarrollo de la red cerebral necesita de los 3 primeros años de vida más los 9 meses de embarazo para conseguir una red neuronal jerarquizada para organizar funciones complejas, a su vez estimulada por los 5 órganos sensoriales que son las puertas de entrada de la información que se descodificará y organizarán en el cerebro.

Entre ellos, el Sistema Auditivo es el órgano sensorial que a los 4-5 meses de gestación las vías las tiene mielinizadas y operativas y que, en cambio, no madurará hasta los 10 años de vida (momento en el que el niño debe haber resuelto la comprensión de la lectura). Nada es por casualidad, si estudiamos globalmente al ser humano, igual que funciona el cerebro siempre en globalidad y desde la plasticidad, entenderemos muchos trastornos de lectura-escritura, por ejemplo donde la puerta de entrada puede tener alguna anomalía y el cerebro decodificará la información alterada.

En el oído interno están sumergidaos en líquido las células sensoriales, en el vestíbulo unas que analizan el movimiento y reciben información de cada músculo de nuestro cuerpo, tiene que ver con la postura, el equilibrio, las motricidades finas y gruesas y que, a través del nervio vestibular, llevan la información a descodificar en el tronco cerebral. en la cóclea o caracol las células sensoriales que analizan el estímulo sonoro será transportado por el nervio auditivo a una estructura cerebral del Sistema Límbico o cerebro emocional llamado tálamo, donde se organiza la percepción y la sensación y, desde allí, se repartirá la señal a los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo del córtex cerebral, donde se descodificarán y se organizarán la función del lenguaje (oral y escrito) función compleja y de alta cualificación que nos humaniza.

OIR NO ES IGUAL QUE ESCUCHAR

El Dr. Tomatís hacía una distinción entre oír y escuchar. Oír es un proceso pasivo e involuntario, mientras que escuchar es un proceso activo y voluntario que supone utilizar intencionadamente el sentido del oído para enfocar unas frecuencias sonoras sobre otras. Es una capacidad que interviene en las capacidades de aprendizaje, actividades cognitivas y académicas. Su técnica de neuroestimulación sensorial auditiva favorece la escucha, la atención, el lenguaje y la comunicación.

Para ello, el terapeuta realiza un test de escucha, herramienta que le permite decidir si el paciente es tributario o no de recibir la estimulación sensorial, junto con la anamnesis recabada desde su vida perinatal hasta el momento actual, y en función del motivo de su consulta organiza la programación idónea para ese paciente a través de un complejo electrónico diseñado por el propio doctor, llamado *Oído Electrónico efecto Tomatís* provisto de 2 canales con parámetros cambiantes que proceden a llevar a cabo una rehabilitación funcional de todo el proceso de la escucha, restaurando las frecuencias alteradas o bloqueadas de forma eficaz y organizada. Cuando la función de escucha es restaurada, el cerebro demuestra una habilidad de aprendizaje más efectiva.

CUANDO SE DISTORSIONA LA ESCUCHA SE ENTRA EN UN ESTADO ANSIOSO-DEPRESIVO Y, A SU VEZ, ESTA PATOLOGÍA ACARREA LA PÉRDIDA DE LA ESCUCHA ÓPTIMA.

Los campos de aplicación de la estimulación sensorial auditiva son varios y se aplican no exclusivamente a niños o jóvenes:

- Nacimientos traumáticos, incubadoras, trastornos del desarrollo, problemas de maduración.
- Dificultades de concentración.
- Trastornos de lenguaje (oral y escrito) y dificultades en la comunicación.
- Falta de atención.
- Dificultades de coordinación, motricidades finas y gruesas, postura corporal.
- Dificultades de aprendizaje y escolares.
- Estrés, ansiedad y ciertas depresiones.
- Embarazo.
- Voz, música y canto.

¿CÓMO SE REALIZA LA NEUROESTIMULACIÓN SENSORIAL AUDITIVA?

A través de unos auriculares conectados al oído electrónico, y con la programación elegida por su terapeuta, el paciente escuchará música por vía aérea y ósea, a través de un transductor craneal que lleva incorporado los auriculares. La música utilizada son ciertos conciertos de Mozart (que acompasan el ritmo neurológico) y cantos gregorianos, sobre todo de la Abadía de Solesmes (que acompasan el ritmo respiratorio) junto con la voz materna en función de las necesidades, modulada y filtrada a través del oído electrónico, de una manera neurofisiológica.

Escuchar es una facultad que puede educarse. Si le damos al oído dañado, bloqueado ante situaciones estresantes la posibilidad de escuchar correctamente, mejoramos la emisión vocal. Es posible transformar la fonación por una estimulación auditiva sostenida durante un cierto tiempo (Ley de Remanencia).

El acompañamiento del ser humano está condicionado por su forma de escuchar para entender, existe un paralelismo entre la calidad de la percepción del mundo sonoro exterior y de la forma de ser de interrelacionarse y de reaccionar. Cuando se distorsiona la escucha se entra en un estado ansioso-depresivo, y a su vez esta patología acarrea la pérdida de la escucha óptima.

La enfermera neruoquirúrgica que lleva trabajando desde hace mas de 20 años con neurocirujanos expertos en función cerebral y terapeuta especializada en la técnica de estimulación sensorial auditiva, basada en los estudios del Dr. Tomatís, ve esta terapia como una poderosa herramienta de organización y estimulación neurofuncional posibilitando el diálogo entre el córtex y el sistema límbico y aportando energía neurónica y maduración funcional.

Más información:
www.altomtomatis.es