

Enfermería



---

ENFERMERÍA COMUNITARIA •

---





3\*

# *Mindfulness:* conciencia plena y enfermería

\*Correspondiente al capítulo 22 de Enfermería comunitaria •

María Antonia Campo Osaba  
Beatriz Miguel Gil  
Nuria Valdivieso Font  
María Teresa Cervós Majoral  
María Isabel Faro Pérez

## Objetivos



- Describir los conceptos básicos del mindfulness.
- Explicar el entrenamiento en mindfulness que se realiza en la Universidad de Massachusetts.
- Argumentar la utilidad del mindfulness para los cuidados de salud que ofrecen las enfermeras.



## INTRODUCCIÓN

---

En el presente capítulo se presenta una herramienta que se considera de utilidad para incorporar en los cuidados de salud que ofrecen las enfermeras. Dicha herramienta, denominada *mindfulness* (conciencia plena), tiene su origen en las sabidurías orientales, pero es de naturaleza universal. Desde hace más de 20 años se ha adentrado en la corriente principal de la cultura occidental y está influyendo en amplios contextos; desde la medicina hasta la neurociencia, la psicología, la educación y el mundo de la empresa. Transcendiendo a sus orígenes, se está utilizando en el campo de la salud para ayudar a los pacientes a enfrentarse más adecuadamente al estrés, al dolor y a la enfermedad.

*Mindfulness* es un término inglés que se ha traducido al castellano como: “conciencia plena, atención plena, atención al momento presente, atención al ahora”, etc. Ninguno de estos términos es muy habitual en castellano, por lo que algunos autores usan la denominación en inglés y por eso aquí se usa este criterio.

El interés de esta herramienta para los cuidados de salud está avalado en los resultados obtenidos tras más de 25 años de investigaciones desarrolladas en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts [1] y en otros lugares del mundo que han adoptado este método. Dados los buenos resultados obtenidos, actualmente se está extendiendo su utilización y está siendo incorporado en las enseñanzas de diferentes universidades de estudios de la salud a nivel mundial.

En España también se ha incorporando el *mindfulness* en los últimos años y actualmente existe la oportunidad de formarse en castellano sobre esta filosofía, sobre este arte de vivir. Concretamente, las autoras se han formado con Andrés Martín Asuero, autor del libro *Con rumbo propio* [2], donde describe el entrenamiento de *mindfulness* desarrollado en la mencionada clínica y conocido como MBSR (de las siglas de la denominación inglesa *mindfulness-based stress reduction*). Algunas de las autoras también se han formado en *mindfulness* con Fernando de Torrijos, que trabajó en el mismo centro. Durante los últimos once años, Fernando de Torrijos ha continuado el proceso de expansión de los programas REBAP en los países de América Latina y España. Sigue impartiendo, ocasionalmente, clases con pacientes en el *Center for Mindfulness* [3].

Esta formación y la práctica diaria de *mindfulness* ha supuesto para las autoras un descubrimiento, en primer lugar, a nivel personal, que han conseguido, gracias al entrenamiento y la práctica diaria, vivir cada vez con mayor conciencia el momento presente, lo cual permite vivir con mayor plenitud y experimentar los beneficios que ofrece en la vida personal y profesional.

Es por ello que puede resultar muy útil para las enfermeras, tanto para aumentar su bienestar personal como para aplicarlo en el servicio que ofrecen. El método indica que los profesionales que estén interesados en incorporar el *mindfulness* en el cuidado de salud han de practicarlo previamente en ellos mismos hasta incorporarlo en su vida cotidiana y así poder comprobar los beneficios que aporta. Esta práctica diaria es imprescindible para asegurar coherencia y credibilidad al incorporarlo como una herramienta que ayude a mejorar la salud y bienestar de las personas a las que se brindan cuidados.

---

### ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

“Si deseas conocer tu mente, sólo hay una forma de conseguirlo, observar y reconocer todo cuanto hay en ella”. (Thich Nhat Hanh)

*Mindfulness* o conciencia plena, tiene su origen en antiguas tradiciones orientales de meditación. Es un con-

cepto que engloba la situación deseable desde la que una persona puede atender al presente con su pensamiento, contenido mental, percepción de las sensaciones corporales y emociones, logrando de esta manera liberarse de la cadena que puede representar la “rumiación” excesiva de su pasado insatisfactorio y también de su proyección hacia el futuro potencialmente atemorizador.

Una de las primeras referencias de *mindfulness* en Occidente se encuentra en Thich Nhat Hanh (TNH), monje budista nacido en Vietnam, que publicó en 1975 la primera versión en castellano de *El milagro del mindfulness* [4], en el que se recogen los principios de este arte de vivir. Se dio a conocer en el mundo occidental como activista en el movimiento por la paz durante la guerra de Vietnam y creó, en 1982, una comunidad budista en Francia, Plum Village, en la cual vive y en la que se puede aprender y practicar plenamente el *mindfulness*. También tiene otra comunidad en Estados Unidos.

Para este autor la plena conciencia es el milagro que permite ser dueño de uno mismo y recuperar la plenitud. El estado de conciencia plena libera de la falta de atención y de la dispersión mental y permite vivir plenamente cada minuto de la vida. Considera que la respiración es la herramienta natural más eficaz para evitar que la mente se distraiga. La respiración es, además, el puente que conecta la vida a la conciencia.

Este reconocido maestro Zen propone, además de practicar la meditación centrada en la respiración y atendiendo a los fenómenos que surgen en el momento presente, dedicar cada día más tiempo a ser consciente y a estar presente en todas las actividades cotidianas. Considera que la capacidad de estar presente en las acciones más rutinarias las dota de una especial cualidad que llega a conseguir que cada minuto de la vida sea un minuto de plenitud, sea lo que sea lo que se esté realizando en ese momento.

Su propuesta es tener presentes cinco aspectos personales que habitualmente pasan desapercibidos y que, cuando son objeto de atención plena, pasan a ser verdaderas herramientas de mejora de la salud y el bienestar:

- Forma corporal y física.
- Sensaciones.
- Percepciones.
- Contenido mental/tendencias mentales.
- Conciencia.

Tener presentes estos aspectos mientras se respira con conciencia plena permite a la persona ser dueño de uno mismo en el presente y escoger con más acierto la actitud delante de la realidad que está sucediendo en cada momento. De esta manera, se produce como consecuencia lógica una disminución del estrés y otras formas de malestar psicológico o sufrimiento.

Propone la aceptación de la realidad como premisa de cualquier actitud y pensamiento y plantea experimentar la desarmonía o desacuerdo interno entre lo que está sucediendo en realidad y lo que se desearía que estuviera sucediendo. Esto significa que la tendencia de la mente es siempre hacer desear aquello que se cree que sería mejor para uno mismo, pero que al hacerlo se pierde la oportunidad de centrarse en aquello que realmente está sucediendo y, como consecuencia, no se puede actuar bien de acuerdo con la realidad.

Para conseguirlo, sugiere diferentes actuaciones y actitudes, como la atención a cualquiera de las tareas cotidianas (baño personal, quehaceres diarios domésticos, trabajos habituales, etc.) y sugiere que cualquiera de ellas sea vivida desde la conciencia más completa posible, poniendo la atención en el aquí y en el ahora, en lugar de actuar con inconsciencia o piloto automático.

Las personas, normalmente, cortan la realidad en secciones y la dividen en compartimentos. De esta forma son incapaces de ver la interdependencia de todos los fenómenos. La atención plena libra del descuido y la dispersión, hace posible vivir cada minuto y capacita para la vida. Esta filosofía de vida, más allá de un concepto religioso, busca hallar en la persona la integridad y la calma interna.

TNH, autor de más de setenta y cinco libros, entre ensayos y poesía, es el autor budista más leído después del Dalai Lama, quien ha dicho de él: *"Thich Nhat Hanh nos muestra la conexión que existe entre la paz interior y la paz en la tierra"*.

El arte de *mindfulness* invita a estar despiertos y plenamente atentos. Hace recordar que cada momento (al lavar los platos, al ponerse al teléfono o al pelar una naranja) ofrece una oportunidad para conocerse con más profundidad y gozar de una mayor paz interior.

Esto supone una revisión radical del papel de la conciencia, habitualmente identificada con el propio ego (lo que se cree que se es) o el subconsciente y los pensamientos que la mente genera sobre uno mismo, que debería convertirse en el instrumento de una comprensión distinta y más profunda de quien se es.

En resumen, se puede decir que la propuesta de este maestro es vivirlo todo desde la más posible y completa conciencia, en el momento presente, momento a momento. A partir de esta actitud se generan nuevas percepciones personales de plenitud, sentido de la vida



y confianza que pueden permitir a cualquier persona vivir más plenamente.

Otra referencia importante de *mindfulness* en Occidente corresponde a Kabat-Zinn [5-7], biólogo americano que fundó en 1979 la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts. Tuvo la habilidad de crear un método de entrenamiento en prácticas de sanación orientales (*mindfulness*, *vipassana* y yoga) para occidentales y que podía ser asumido por cualquier persona independientemente de sus creencias religiosas o convicciones. Incorporó al campo de la salud técnicas poderosas de sanación (probadas en el budismo y en la cultura oriental), como el poder utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.

Paralelamente, estableció un sistema de evaluación e investigación de sus efectos. A este autor y a todos sus colaboradores y alumnos se les debe también el inicio de las investigaciones que constataron y siguen constataando los efectos beneficiosos en el campo de la salud.

## FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS

Define como fundamentos de la práctica a la actitud y el compromiso. Dentro de las actitudes describe siete básicas que es necesario cultivar para llegar a asumir la postura de testigos imparciales de la propia experiencia, cualidad necesaria para el ejercicio de la conciencia plena. Las básicas son:

- No juzgar.
- Paciencia.
- Mente de principiante.
- Confianza.
- No esforzarse.
- Aceptación.
- Ceder.

Todas ellas, al practicar, deben ser cultivadas con conciencia. No son independientes unas de otras. Cada una de ellas influye y se basa en que se sea capaz de cultivar las otras.

Según este autor, el *mindfulness* es un abordaje que utiliza la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar la enfermedad y el sufrimiento tanto físico como psicológico, es decir, lo que se denomina en algunos contextos como “medicina mente-cuerpo”. Requiere ante todo práctica, que es la clave para comprender,

incorporar y aprovechar sus beneficios. Es igual que aprender a tocar un instrumento o dominar un deporte.

Es una forma de meditación que no requiere abstracciones para su comprensión mental, sus enseñanzas están fundamentadas en la experiencia, notar, sentir, experimentar, etc., viviendo en cada momento la situación que se presenta con conciencia plena y sin juzgar. Esta atención al momento presente permite darse cuenta de las actuaciones que se hacen de forma automática y traerlas a la conciencia para vivirlas plenamente.

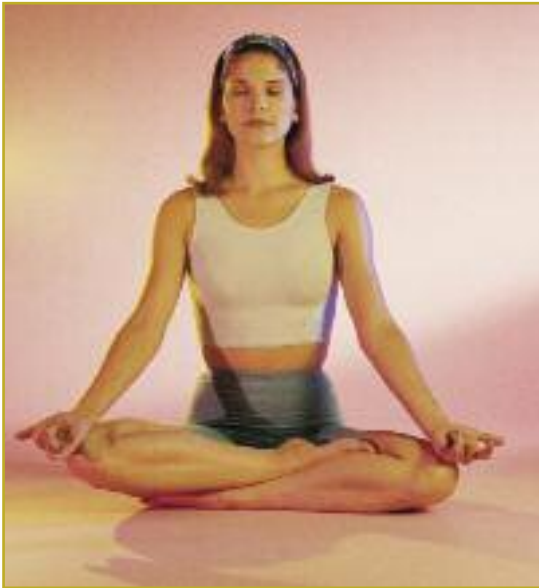
Promueve la aceptación con serenidad de todo lo que está en continuo cambio, como el dolor, lo agradable y desagradable, la suerte y la desgracia. Representa la experiencia concreta de la persona en el presente, experiencia a la que puede tener acceso centrando la atención en ella, sin juzgar ni reaccionar.

Propone pasar del modo orientado a hacer al modo orientado a ser, observando cada momento sin intentar cambiarlo. Fomenta el soltar toda acción y ser en el aquí y ahora, el momento en el que simplemente puede morar la quietud y la atención plena y prestando atención a cómo el presente se despliega momento a momento, sin añadir nada, sin eliminar nada, afirmando “esto es lo que hay”, evitando funcionar y vivir inconscientemente.

Señala que un punto de vista muy extendido es que la meditación es una forma de desconectar de las presiones del mundo o de la propia mente, pero esto no es exacto. La meditación no excluye nada ni desconecta nada. Consiste en ver las cosas con claridad y en situar a la persona deliberadamente de forma distinta con relación a ellas (Ver Imagen 1).

Andrés Martín Asuero [2] está facilitando el desarrollo del *mindfulness* en España. Estudió Reducción de Estrés (MBSR) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y obtuvo el grado de profesor. En los últimos años ha facilitado el aprendizaje y la práctica de *mindfulness* en España, formando tanto a profesionales de la salud como a la población general. En su web [9] se pueden encontrar publicaciones y estudios realizados por él en colaboración con varias universidades sobre la reducción de estrés en profesionales de la salud, con interesantes resultados.

Al igual que todos los autores de *mindfulness*, insiste en la necesidad de la práctica diaria para conseguir la



**Imagen 1.** La meditación ayuda a ver las cosas más claramente y a enfocar mejor el afrontamiento del día a día

actitud personal que permite estar en situación de conciencia plena. Es decir, no se trata de aprender los conceptos teóricos del *mindfulness*, sino que es imprescindible llevarlos a la práctica desde el punto de vista de la experiencia ya que, como cualquier otra disciplina en la que participa la totalidad de la persona, el aprendizaje es un proceso. También pone especial énfasis en la necesidad de que la persona se implique y desarrolle un interés personal en su proceso de mejora y en responsabilizarse de su propia vida, su salud y su bienestar.

## **UTILIDAD DEL MINDFULNESS**

En *mindfulness* el beneficio de la práctica se puede ya constatar desde el principio del entrenamiento, algo que es especialmente interesante en el campo de la salud. De esta manera, los pacientes que son conducidos en sesiones de *mindfulness* por profesionales capacitados pueden constatar desde las primeras sesiones sus beneficios, que se pueden agrupar principalmente en: reducción de estrés y ansiedad, reducción del sufrimiento y del dolor y la activación del potencial sanador de la persona.

Es importante tener en cuenta que cuando las personas logran un cierto grado de entrenamiento pueden empezar a aplicar esta técnica a sus actividades y tare-

as habituales, de manera que todo aquello que antes les acontecía con una carga importante de estrés y ansiedad, se ve beneficiado por su propia actitud mental y corporal, que les permite abordar de una manera nueva y mucho más satisfactoria aquello que están viviendo.

Otra ventaja muy interesante de esta técnica es que la herramienta para desarrollarla es la propia persona: su cuerpo y su mente. Es decir, cuando alguien es capaz de situarse en una actitud de atención al presente y de seguir lo que ha aprendido en el entrenamiento, puede inmediatamente influir en su momento presente, en su situación vital concreta y, desde este enfoque, abordar mejor cualquier situación de vida que se presente.

Martín Asuero [2] recoge las actitudes básicas de la práctica de *mindfulness* en el acrónimo INSPIRA, que es su marca personal:

- Instante tras instante.
- No juzgar.
- Seguridad en uno mismo.
- Principiante (mente de).
- Interés en el proceso.
- Realidad (aceptarla).
- Apertura, amor, soltar.

Asimismo, se pueden encontrar referencias interesantes de *mindfulness* en castellano en Simón, que afirma que cuando se practica la meditación con asiduidad se puede llegar a conseguir "*calmar la mente para ver con claridad*" [11]. A partir de esta aproximación más calmada y más clara de la realidad, es posible tomar mejores decisiones y vivir con menos sufrimiento las situaciones dolorosas.

## **PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS DE LA UNIVERSIDAD DE MASSACHUSETTS**

Kabat-Zinn describe de manera detallada la estructura del programa de entrenamiento en reducción de estrés basado en *mindfulness* (MBSR). En este apartado se presenta de manera resumida esta estructura de entrenamiento [5].

Enmarcado en el contexto de los servicios de salud médicos y preventivos, el entrenamiento se orienta a ayudar a los individuos a desarrollar un conjunto de habilidades de autocuidado y de autorregulación. La



aplicación efectiva de la reducción de estrés basada en atención plena (MBRS) u otras intervenciones surgidas de ésta y basadas igualmente en la conciencia plena se basa en profesionales que:

- Están especialmente enraizados en la práctica.
- Son capaces de efectividad y flexibilidad al emplear la MBSR como método para ayudar a las personas que sufren estrés, dolor y enfermedad.
- Tienen un firme compromiso en su propio crecimiento y aprendizaje personal que incluye: formación específica como instructor, práctica diaria de meditación, retiros de meditación largos y participación activa en programas de formación continuada.

## Desarrollo del programa de entrenamiento MBSR

La propuesta aconseja trabajar en grupos de número suficiente elevado (10-20 personas) que permita crear una comunidad de aprendizaje y práctica y una masa crítica que facilite el cultivo de la motivación, apoyo y sentimientos de aceptación y pertenencia.

En grupos heterogéneos, en el que pacientes de una amplia variedad de condiciones médicas participan jun-

tos sin segregación por diagnóstico, condición o especialización de la intervención, ya que esta aproximación tiene la virtud de centrarse en lo que las personas tienen en común más que en lo específico de su enfermedad. El estrés, el dolor y la enfermedad son experiencias comunes en el contexto médico, pero más allá de eso fundamentalmente los participantes comparten el estar vivos, tener un cuerpo, respirar, pensar, sentir, percibir un incesante flujo de estados mentales, incluyendo la ansiedad, la preocupación, la frustración, la irritación, la ira, la tristeza, el desamparo, la depresión, la desesperación, el disfrute, la satisfacción y la capacidad de cultivar momento a momento el darse cuenta. También comparten la capacidad de acceder a sus propios recursos internos para aprender, crecer y sanar en el contexto de la plena conciencia, lo cual ha mostrado ser muy beneficioso a lo largo de los años (Ver Imagen 2).

El programa MBSR está estructurado en ocho sesiones de dos horas y media semanales a lo largo de ocho semanas y una sesión de ocho horas de silencio. Está basado en un entrenamiento sistemático e intensivo de meditación plena y ejercicios de flexibilidad (*hatha yoga*) practicado con conciencia plena. El currículo ha sido diseñado con el propósito de enseñar a los participantes cómo integrar y aplicar conciencia plena en su vida diaria y en la multitud de problemas que surgen



Imagen 2. Los pacientes participantes tienen distintas patologías, pero comparten sentimientos comunes y sus ganas de sanar



debido a sus condiciones médicas y psicológicas, así como en situaciones de estrés de la vida. Se concreta en vivir la experiencia de las prácticas formal e informal como fundamento para el cultivo de conductas de salud positivas y resiliencia emocional y psicológica, para que pueda emplearse eficazmente en adelante en sus vidas.

Este acercamiento sustenta el aprendizaje, el fortalecimiento y la integración de una serie de habilidades autorregulatorias basadas en la atención plena que desarrollan y refinan los recursos internos inherentes. Cultiva modos de aprender y ser que puedan ser utilizados más allá de la finalización del programa.

Este programa argumenta la necesidad de pedir a los participantes que, durante el periodo de ocho semanas de entrenamiento, se comprometan con la práctica y dediquen al menos 45 minutos cada día. Esta necesidad está guiada por el convencimiento de que *“si le exigés mucho a alguien o le pides que se exija mucho a sí mismo conseguirá mucho, mientras que si le pides sólo un poco, como máximo conseguirá un poco”*.

Señalan que éste es el tiempo mínimo necesario que permite que aparezcan algunas experiencias de relajación y bienestar y también para poder experimentar estados mentales problemáticos, como el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, el miedo, la ansiedad, la fantasía, los recuerdos, el enfado, el dolor, la fatiga y la tristeza. Supone dar la oportunidad para que afloren estos estados mentales que se quisieran evitar porque se apoderan de la propia vida y ponen a prueba la capacidad de permanecer en calma y con conciencia plena.

Se requiere una mente abierta y receptiva y un compromiso real en realizar las prácticas formales e informales que se proponen durante las ocho semanas que dura el curso de entrenamiento. Se trata de observar lo que ocurre sin expectativas, simplemente practicar.

Kabat-Zinn [6] explica que, normalmente, la mayoría de las personas que han pasado por su clínica han decidido hacer los casi nunca fáciles ajustes necesarios en su vida cotidiana para practicar 45 minutos seguidos todos los días, durante el periodo de ocho semanas que dura el entrenamiento, y muchos de ellos han continuado con la práctica diaria, pues lo consideran como algo necesario para su bienestar.

También explica que hay situaciones de vida que no permiten esta dedicación de 45 minutos cada día y no

por ello las personas no pueden beneficiarse, que la meditación tiene que ver poco con el tiempo de reloj y 5 minutos de práctica formal pueden ser tan profundos o más que 45 minutos. La sinceridad del esfuerzo es mucho más importante que el tiempo transcurrido, pues en realidad se está hablando de salir de los minutos y horas para entrar en momentos que, en definitiva carecen de dimensiones y, por lo tanto, son infinitos.

En cada sesión se realiza una práctica de al menos 45 minutos de las diferentes herramientas (atención a la respiración, exploración corporal, yoga, meditación sentado, yoga, meditación caminando, etc.). Esta práctica que se realiza en la sesión semanal se completa con unos CD en los que está grabada la práctica para que las personas puedan realizarla en casa. Es importante dar valor al compromiso de entrenarse individualmente en casa (CD + revisión de la conciencia plena en actividades cotidianas de rutina).

Otro tiempo de las sesiones se dedica a tratar diferentes temas: pensamientos, emociones, sensaciones corporales, estrés, cambio, dolor físico, malestar emocional, miedos, ansiedad, trabajo, alimentación, sueño y descanso, relaciones sociales. Al final de la clase se dan recomendaciones para profundizar durante la semana en el tema tratado en la sesión mediante ejercicios prácticos.

En todas las sesiones se dedica un tiempo a la puesta en común, compartir experiencias personales y plantear dudas o preguntas en donde se practica la escucha activa.

## **MINDFULNESS Y ENFERMERÍA**

En este apartado se pretenden resaltar, en primer lugar, los beneficios del *mindfulness* para las enfermeras, ya que, tal como afirmaba Virginia Henderson [12], *“el proceso de ayudar al otro es siempre difícil y sólo a veces exitoso. Requiere escuchar, observar constantemente e interpretar comportamientos no verbales. También pide de la enfermera un gran conocimiento personal y la capacidad de reconocer y manejar las emociones que le impiden concentrarse en las necesidades del paciente y su ayuda”*.

Para señalar los beneficios que el *mindfulness* aporta al profesional, hay que empezar con Florence Nightingale [13], puesto que la disciplina enfermera se ha configurado a partir de sus recomendaciones y se entiende que



actualmente ha de recuperarse la visión holista de la salud que ella defendía, así como el papel que atribuyó a las enfermeras.

En su definición de los principios de un buen cuidado se encuentra la importancia de la observación. Señaló que *“la lección práctica más importante que se puede dar a las enfermeras es enseñarles a observar, qué síntomas indican mejoría, cuáles empeoramiento, cuáles tienen importancia y cuáles no”*. El poder formarse una opinión correcta de lo que la persona necesita, así como el resultado de los cuidados, debe depender enteramente de una investigación a fondo de las condiciones en las cuales vive.

Nightingale [13] señala que la enfermera ha de tener en cuenta todas las dimensiones de la persona: biológica, psicológica, emocional, social y espiritual. La aportación específica de la enfermera es ayudar a la persona a corregir la falta de armonía consigo misma, con su entorno y con su mundo espiritual, utilizando para ello sus conocimientos y los de la propia persona.

Por ello, recomienda que la enfermera ocupe el papel de facilitadora de la acción curativa que la naturaleza ejerce sobre las personas, reconociendo la capacidad de sanación del enfermo, confiando en que éste tiene en sí todos los recursos necesarios para restablecer la salud. Esta autora define la enfermedad como *“un proceso reparador, no necesariamente acompañado de sufrimiento, un esfuerzo de la naturaleza para remediar un proceso de envenenamiento o de deterioro, que ha tenido lugar semanas, meses, algunas veces años antes, pasando inadvertido”*. Los cuidados de la enfermera deben estar orientados a facilitar este proceso reparador.

Propone la cobertura de las mismas necesidades para preservar la salud que para sanar en la enfermedad: el uso apropiado del aire, la luz, el calor, la limpieza, la dieta adecuada, la armonía, la tranquilidad, la integración de aspectos de uno mismo, la relación de la persona con su entorno, etc. Son tan importantes para la persona sana como para la enferma pero, algunas veces, que no estén satisfechas adecuadamente estas necesidades produce consecuencias menos violentas en una situación de salud que en la enfermedad.

En este rol de sanadora que Florence Nightingale atribuye a las enfermeras, el *mindfulness* es una buena herramienta. En primer lugar, mejora la situación personal de la enfermera y la capacidad de observación y

de escucha, lo que facilita realmente captar mejor el cuidado que cada persona necesita en cada situación.

Florence Nightingale recoge en las indicaciones para cuidar la necesidad de ayudar a la persona a mantenerse en silencio *“el ruido innecesario, o el ruido que crea expectación en la mente, es aquel que daña al enfermo, etc. Toda prisa y barullo es particularmente doloroso para el paciente”*. El *mindfulness* cultiva esta necesidad, ya que aconseja practicar en el silencio y la quietud para calmar la mente y ayudar en el proceso de sanación.

Una ventaja importante de esta herramienta es que puede ser aplicada a nivel grupal, reforzando así su capacidad terapéutica, al unirse el beneficio propio de la técnica al beneficio que supone la presencia del grupo y también puede incorporarse en el cuidado individual.

Para vincular las actitudes básicas del *mindfulness* y el cuidado de salud que ofrecen las enfermeras se han recogido en el acrónimo CAMINAR, partiendo de la definición de cuidar de Torralba: *“Cuidar es acompañar y acompañar es caminar al ritmo de cada persona”* [14].

Para estas autoras este caminar al ritmo de cada persona configura su propuesta de integración de las actitudes básicas para integrar el *mindfulness* en los cuidados de salud que proporcionan las enfermeras:

- **Confianza/cuidarse**, tratarse con amor y cariño, compromiso.
- **Aceptación/aceptar** la realidad tal como es.
- **Mente de principiante**, manteniendo el interés en el proceso.
- **Instante tras instante/con paciencia**, sin forzar y sin prisas.
- **No juzgar/no juzgarse**.
- **Apertura**, amor a sí mismo y a la vida. Soltar. Ceder.
- **Relajación sin esfuerzo**.

Tanto los cuidadores como los pacientes han de cultivar y mantener estas actitudes básicas y a comprometerse en el cuidado de su salud y bienestar. Cuando la enfermera parte de estas actitudes básicas en su vida personal y profesional, configura la coherencia necesaria para integrar el *mindfulness* en el servicio que presta, para caminar al ritmo de cada persona y acompañarla en su proceso de sanación. A continuación se detallan las actitudes más ampliamente:

## Confianza/compromiso/cuidarse, tratarse con amor y cariño, compromiso

Confiar en uno mismo y en las posibilidades de sanación que cada persona tiene es fundamental para conseguir éxito en esta propuesta, ya que es esta confianza la que ayuda a comprometerse en el propio cuidado. Dicha confianza en las propias posibilidades es lo que permite dejarse llevar por las intuiciones y, poco a poco, ir estableciendo una conexión con la propia voz interior, que se manifiesta en forma de certeza sobre hacia dónde se ha de ir.

## Aceptación

Aceptar la realidad tal como es, aceptarse a uno mismo tal como es. La aceptación es la clave para que pueda producirse cualquier proceso de cambio, transformación y sanación.

Oriol Pujol [15] describe los principios de vida budistas para vivir en plenitud; uno de ellos es: *“Lo que resistes persiste, lo que aceptas se transforma”*. Esta aceptación de la realidad tal como es ayuda a desmontar los autoengaños en los que se viven y a descubrir realmente quién se es, así como a respetar y aceptar a los otros tal como son. Es importante diferenciar aceptación de resignación. La aceptación implica partir de lo que hay, de cómo se es, de cómo son los otros, sin juzgar nada como bueno o malo, simplemente aceptándolo. Esta actitud de aceptar la realidad tal como es permite y facilita encontrar fórmulas para la transformación. La resignación significa que no se está de acuerdo con lo que se tiene, con cómo se es, con las situaciones, etc., pero no se puede cambiar, aunque a cada uno le gustaría hacerlo. Esta actitud de resignación deja sin energía y sin posibilidad de cambio. *“Pido serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar, valor para cambiar lo que tenga que cambiarse y sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”* (Reinhold Niebuhr).

## Mente de principiante

Esto significa permitirse no saber, acercarse al *mindfulness* con mente abierta y curiosidad en el proceso, sin expectativas sobre el resultado y viviendo cada situación como si fuera la primera vez; de hecho, realmente, aunque las situaciones pueden ser similares, el “ahora” siempre es distinto.

Esta mente de principiante es básica para el entrenamiento del *mindfulness*, pero también para la propia vida, ya que esta actitud básica permite vivir la realidad con curiosidad renovada.

## Instante tras instante

Con paciencia, sin forzar y sin prisas. *“La vida es un misterio a vivir y no un problema a resolver”* es otro de los principios de vida budista descritos por Oriol Pujol [15]. Este principio invita a aprender a vivir serenamente con la permanente incertidumbre de no saber qué pasará, de vivir la vida momento a momento, sin tener la certeza de cuánto durará, de cuándo surgirá un pequeño o gran imprevisto.

Se trata de vivir la vida desde el corazón, viviendo cada momento, sintiendo cómo afecta cada cambio, dándose cuenta de lo que pasa dentro de uno mismo, experimentando todas las sensaciones que le llegan a uno. Supone aprender a vivir cada momento y afrontar lo que venga, en lugar de buscar permanentemente las razones y causas de todo lo que ocurre y pretender saber con claridad lo que sucederá en el futuro. Este vivir el misterio de la vida, instante tras instante, protege de dar vueltas continuamente al pasado o de proyectar permanentemente el futuro, ya que ambas situaciones impiden realmente vivir el presente tal como es.

## No juzgar/no juzgarse

Supone asumir la postura de testigos imparciales de la propia historia, de la experiencia, sin entrar en juicios de bueno, malo, indiferente. Este no juzgar implica necesariamente aceptar la situación tal como es y no como debería ser. Tal situación de imparcialidad ayuda a no dejarse llevar por las emociones, lo que genera reacciones de piloto automático y lleva a reaccionar según aprendizajes previos, en lugar de responder a la situación actual y a forzar situaciones para que sean como se quiere, lo que siempre genera tensión y malestar.

El entrenamiento en conciencia plena permite percatarse de cuándo aparece esta actividad mental de juzgar, lo que facilita dejar de hacerlo.

## Apertura, ceder

Flexibilidad mental que permita despegarse de los pensamientos repetitivos que desgastan a las personas, las



programaciones limitativas, etc., dejándolos ir sin lamentarse por los errores más de lo necesario, ya que lamentos y preocupaciones ocupan tiempo y energía y además impiden poner toda la atención en el momento presente, que es donde se desarrolla la vida.

## Relajación, sin esfuerzo

Sin esforzarse en obtener objetivos ni mejoras, cultivar la conciencia plena requiere sencillamente prestar atención a lo que ocurre en este preciso instante, observar la situación sin intentar forzar para que sea de otra manera. Si se está en tensión, se ha de observar esta tensión; si hay dolor, aceptando y observando este dolor sin intentar que desaparezca.

La práctica de la meditación requiere olvidarse de obtener resultados y simplemente ser, sin forzar que las cosas sean diferentes.

## INTEGRAR MINDFULNESS EN LOS CUIDADOS DE SALUD

El *mindfulness* tiene ya una trayectoria en los cuidados que ofrecen las enfermeras en el mundo, así lo corrobora la bibliografía científica.

En una revisión hecha por y para enfermeras sobre "meditación *mindfulness*" y estrés utilizando las bases de datos de EBSCO, Cinahl, Pschylene y Medline se analizaron artículos en lengua inglesa publicados entre 2000 y 2006 sobre el tema y se concluyó que el MBSR es un tratamiento eficaz para reducir el estrés y la ansiedad que acompaña a la vida diaria en las enfermedades crónicas. Por otro lado, no se encontró ningún efecto negativo documentado de MBSR, por lo que se recomendaba como un método seguro y eficaz para la reducción del estrés y los síntomas que lo acompañan y que puede utilizarse eficazmente en una amplia variedad de pacientes [16].

Otra revisión bibliográfica realizada en el contexto de atención primaria recoge los datos de 15 estudios sobre el impacto y la utilidad del método en población con enfermedades crónicas, aplicado en programas de grupo estructurado para mejorar y aliviar sufrimiento en diagnósticos clínicos de fibromialgia, dolor crónico, reumatoide, artritis, diabetes tipo 2, síndrome de fatiga crónica, sensibilidad química múltiple y diagnosis cardiovascular. Se encontró que la participación en un pro-

grama MBSR había mostrado como resultado mejoras de la tolerancia de los síntomas, favoreciendo en general el bienestar y la calidad de vida. Se concluyó que, cuando se añade a los cuidados estándar, el MBSR es potencialmente aplicable en muchos encuadres de cuidados primarios [17].

Otros estudios han demostrado efectos positivos en la calidad del sueño y su duración. Se halló que el MBSR está asociado con mejoras en el sueño y la preocupación, que muchas veces es su causa. Este estudio pone particular énfasis en la importancia de la práctica en casa [18].

Las enfermeras lo están aplicando para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida en el cáncer y *Oncology Nursing Forum* da cuenta de los resultados desde el año 2005. A continuación se reseña la última revisión [19].

La revisión de tres ensayos clínicos aleatorios controlados y siete ensayos clínicos no controlados que fueron revisados reportan resultados positivos, incluyendo mejoras en el estado de ánimo, la calidad del sueño y la reducción del estrés. A pesar de tener limitaciones metodológicas, concluyeron que la atención basada en la reducción del estrés tiene un gran potencial, valioso como intervención para los pacientes con cáncer. Recomienda nuevas investigaciones sobre su eficacia, viabilidad y seguridad de los pacientes con cáncer en el contexto de la enfermería [20]. También se está aplicando en pediatría y salud materno-infantil, como muestran algunos artículos [21, 22] y en el estrés post-traumático [23].

Otros trabajos ofrecen los resultados de la aplicación de esta técnica desde distintos medios: en el estrés profesional y *burnout* en enfermeras [24], en el de líderes, en cuidadores en situaciones de cuidados de larga duración y en profesionales de servicios especiales [25-27].

Este recurso nuevo, que puede mejorar los cuidados, que favorece la autorresponsabilidad en la sanación y que incrementa la calidad de vida de las personas a las que se atienden, además de la de las profesionales, está al alcance de todos y se anima a iniciar este camino del arte de vivir.

Como ya se ha citado repetidas veces en los apartados anteriores, para integrar el *mindfulness* en los cuidados de salud es imprescindible que el profesional realice una formación en la herramienta y practique hasta

incorporarlo en su vida cotidiana. Es en este momento, una vez familiarizado con este arte de vivir, cuando estará en condiciones de poder ofrecerlo en el servicio que presta.

Es importante diferenciar el cuidado de salud de la enfermera (establecer límites) del servicio que ofrecen otros profesionales (médicos, psicólogos, trabajadores sociales y fisioterapeutas). Los cuidados enfermeros están orientados a acompañar a las personas en la realización de sus actividades de vida siempre que no se desarrollen de manera adecuada por falta de conocimiento, fuerza o voluntad o limitaciones de la autono-

mía personal. En situaciones en las que la no realización de sus actividades de vida estén causadas por problemas médicos, carencias económicas, sociales o psicológicas se ha de trabajar en cooperación con otros profesionales.

## Agradecimientos

Se agradece a Andrés Martín Asuero, Montserrat Forner Martínez y Nuria Rosell Reig la revisión del documento original y sus sugerencias de mejora que han ayudado a enriquecer y mejorar la versión inicial.



## RESUMEN

- En el presente capítulo se desarrolla una propuesta para incorporar, el *mindfulness* en los cuidados de salud que ofrecen las enfermeras. El interés de esta herramienta para los cuidados de salud está avalado en los resultados obtenidos tras más de 25 años de investigaciones desarrolladas en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts y en otros lugares del mundo que han adoptado este método.
- En primer lugar, se explican los conceptos generales y filosóficos del *mindfulness*. A continuación, se describe el programa de reducción de estrés según el método MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*) y finalmente, se vinculan los conceptos filosóficos del *mindfulness* con la filosofía de cuidados enfermeros y se argumenta su utilidad, tanto para el bienestar de los profesionales como para ayudar a las personas que atienden.



## BIBLIOGRAFÍA

- [1] Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society. [En línea] [fecha de acceso: 15 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://www.umassmed.edu/content.aspx?id=41252>
- [2] Martín Asuero A. Con rumbo propio. Barcelona: Plataforma; 2010.
- [3] Mindfulness-Based Stress Reduction Programs (MBSR) in Spanish. [En línea] [fecha de acceso: 15 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://www.rebapinternacional.com>
- [4] Thich Nhat H. El milagro del mindfulness. Barcelona: Plaza; 2007.
- [5] Kabat-Zinn J (a). Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós; 2010.
- [6] Kabat-Zinn J. La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairós; 2007.
- [7] Kabat-Zinn J (b). Mindfulness en la vida cotidiana. Barcelona: Paidós; 2010.
- [8] Stahl B, Goldstein E. Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica. Barcelona: Kairós; 2010.
- [9] Martín Asuero A. Página personal. [En línea] [fecha de acceso: 15 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://andresmartin.org>
- [10] Vicente S. Página personal. [En línea] [fecha de acceso: 15 de noviembre de 2011]. URL disponible en: <http://www.mindfulnessvicentesimon.com>
- [11] Simón V. Aprender a practicar mindfulness. Barcelona: Sello Editorial; 2011.
- [12] Henderson V. La naturaleza de la enfermería. Reflexiones 25 años después. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 1994.
- [13] Nightingale F. Notas de enfermería. Qué es y qué no es. Barcelona: Masson-Salvat; 1991.
- [14] Torralba F. La antropología del cuidar. Institut Borja de Bioètica. Fundació Mapfre Medicina; 1998.
- [15] Pujol O. Nada por obligación, todo con ilusión. Barcelona: Amat; 2004.
- [16] Praissman S. Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinician's guide. *J Am Nurse Pr* 2008; 20(4):212-6.
- [17] Merkes M. Mindfulness-based stress reduction for people with chronic diseases. *Aust J Prim Health* 2010; 16(3):200-10.
- [18] Winbush NY, Gross CR, Kreitzer MJ. The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: a systematic review. *Explore* 2007; 3(6):585-91.
- [19] Matchim Y, Armer JM, Stewart BR. Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncol Nurs Forum* 2011; 38(2):E61-71.
- [20] Smith JE, Richardson J, Hoffman C, Pilkington K. Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *J Nurs Adm* 2005; 52(3):315-27.
- [21] Liehr P, Diaz N. A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Arch Psychiatr Nurs* 2010; 24(1):69-71.
- [22] Barlow J, Coren E. Parent-training programmes for improving maternal psychosocial health. *Cochrane Database Syst Rev* 2004; (1):CD002020.
- [23] Crumpton NM. Secondary traumatic stress and mindfulness training. *J Emerg Nurs* 2010; 36(1):3-4.
- [24] Shapiro S, Cohen Katz J, Wiley S, Capuano T, Baker D. The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout- Part III. *Holist Nurs Pract* 2004; 18(6):302-308.
- [25] Pipe TB, Bortz JJ, Dueck A, Pendergast D, Buchda V, Summers J. Nurse leader mindfulness meditation program for stress management: a randomized controlled trial. *J Nurs Adm* 2009; 39(3):130-7.
- [26] Zeller JM, Lamb K. Mindfulness meditation to improve care quality and quality of life in long-term care settings. *Geriatr Nurs* 2011; 32(2):114-8.
- [27] Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today* 2009; 29(5):538-43.