



Viernes 5 de febrero de 2016

Taller:

Mindfulness en niños y adolescentes

Moderadora:

Narcisca Palomino Urda

Pediatra. CS Las Flores. Granada.

Ponente/monitor:

■ **Patricio José Ruiz Lázaro**

Pediatra. CS Manuel Merino. Alcalá de Henares.

Madrid. Coordinador del proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena".

**Textos disponibles en
www.aepap.org**

¿Cómo citar este artículo?

Ruiz Lázaro PJ. *Mindfulness* en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría* 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.

Mindfulness en niños y adolescentes

Patricio José Ruiz Lázaro

Pediatra. CS Manuel Merino. Alcalá de Henares. Madrid.

Coordinador del proyecto

"Creciendo con atención y consciencia plena"

patricioj040965@gmail.com

adolescentes.blogia.com

*Sea lo que sea lo que pase por tu mente,
no te enfoques en ello, ni trates de eliminarlo.*

Yongey Mingyur Riponché

RESUMEN

Mindfulness es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es un estado, más que un rasgo, que requiere de las siguientes actitudes: aceptación, sin juzgar, mente de principiante, vivir el presente, soltar, bondad amorosa, compasión y autocompasión.

Las intervenciones basadas en *mindfulness* (como el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena") pueden mejorar la salud (física y mental) y el bienestar emocional de los niños y adolescentes que participan en ellas.

Son tres los grupos de prácticas básicas: de atención, de consciencia corporal y prácticas integrativas (o la atención plena en la vida cotidiana).

Además, están las prácticas de aceptación (dirigir la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia) y de compasión (ser testigo del dolor y responder con amabilidad y comprensión).

Para evaluar la tendencia general a ser consciente del momento presente y sus cambios con la práctica del *mindfulness*, existen cuestionarios autoadministrables (CAMM, EAP, MAAS-C...).

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es mantener viva la conciencia en la realidad del presente¹. Es prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar². Es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento³. Es una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es⁴. Es la observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como surgen⁵. Es la conciencia de la experiencia presente con aceptación⁶. Es la tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias⁷.

Es un estado, más que un rasgo, que requiere, según Vicente Simón⁸, de las siguientes actitudes:

- **Aceptación** de la realidad que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es lo contrario de la resistencia.
- **Sin juzgar** aquello que se observa.
- **Mente de principiante**, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- **Vivir el presente**, lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- **Soltar** (no aferrarse a las cosas o las experiencias).
- Actitud afectiva de **bondad amorosa** o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.

- **Compasión** (no lástima) cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento.
- **Autocompasión** cuando esa bondad amorosa se dirige hacia uno mismo.

AUTOOBSERVACIÓN TERAPÉUTICA DE LA EXPERIENCIA

La autoobservación de la experiencia puede ser "patologizante" (desde un estado mental reactivo de no aceptación de la realidad) o terapéutica (desde un estado de conciencia, no reactivo y no prejuicioso, de aceptación y observación de la experiencia tal y como es en el momento presente). Cuando no deseamos o no nos gusta lo que nos pasa, cuando lo comparamos con el ideal pensado (o imaginado) de lo que nos debería pasar o cuando nos resistimos a aceptar la realidad de lo que hay en el presente es muy probable que se activen procesos "patologizantes" como los implicados en los patrones de ansiedad o depresión: preocupación ansiosa, pensamiento rumiador depresivo.

Las cuatro condiciones para que la autoobservación sea terapéutica son:

1. Atención a lo que ocurre en el presente.
2. No comparar el estado actual con un ideal.
3. No juzgar lo que observamos.
4. Aceptar la no permanencia de la experiencia.

Estas cuatro condiciones las cumple la atención plena o *mindfulness*.

Ejemplo de ejercicio de *mindfulness*

Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir cómo entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega.

Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Solo siéntelas, no hagas nada, no te recoques. ¿Dónde estás en tensión?, ¿dónde estás relajado?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Solo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registran tus sentidos que viene de fuera.

No reaccionas voluntariamente; solo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las intervenciones basadas en *mindfulness* pueden mejorar la salud (física⁹ y mental¹⁰⁻¹⁴) y el bienestar emocional¹⁵⁻²¹ de los niños y adolescentes que participan en ellas. Distintos estudios han evidenciado que la práctica de *mindfulness* ayuda a:

- **Reducir** el estrés²², la ansiedad²³, los síntomas de depresión^{24,25}, la reactividad, los problemas de conducta²⁶ y la tendencia a distraerse (tanto de estímulos internos como externos)²⁷.
- **Mejorar** la concentración¹⁵, la atención, la memoria de trabajo²⁷, la capacidad de darse cuenta o ser consciente²⁸, la capacidad de manejar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás²⁹, la autoestima, el rendimiento académico³⁰ y el sueño.
- **Lograr** una mayor tranquilidad y relajación.
- **Desarrollar** habilidades naturales de resolución de conflictos³¹.

En el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”³² se está observando que el *mindfulness* es útil para que niños, adolescentes, padres y maestros: 1) estén más plenamente en el presente, en el aquí y ahora; 2) observen pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son; 3) sean más conscientes de sí mismos, de los juicios y de aquello que están evitando; 4) estén más conectados con sí mismos, con los demás y con el mundo que les rodea; 5) presenten menor reactividad emocional y menor reacción frente a experiencias desagradables; 6) se identifiquen menos con los pensamientos (no soy lo que pienso); 7) reconozcan el cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van); 8) obtengan mayor equilibrio, mayor calma y paz, mayor aceptación y compasión de sí mismos.

TÉCNICA BÁSICA DEL MINDFULNESS

Comenzamos centrando la atención en un objeto que suele ser la respiración.

Tratamos de mantener la consciencia en ella, pero no nos cerramos a todo los demás que surge en el presente y que recibimos a través de los cinco sentidos y la mente.

Desde el foco de atención en la respiración intentamos observar todos los demás fenómenos, sin apegarnos a ninguno de ellos.

Prácticas básicas de mindfulness

Son tres los grupos de prácticas básicas: de atención, de consciencia corporal y prácticas integrativas (o la atención plena en la vida cotidiana).

Además están las prácticas de aceptación (dirigir la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia) y de compasión (ser testigo del dolor y responder con amabilidad y comprensión).

Prácticas de atención

Según qué atención se ejercita se pueden distinguir tres tipos de prácticas: de atención sostenida (focalizada) o cerrada, de atención abierta y de atención plena (focalizada y abierta a la vez).

Lo ejemplificamos con tres ejercicios:

1. Ejercicio de atención sostenida (focalizada) o cerrada: contar respiraciones. Contar respiraciones **sin alterar la respiración** de 21 a 1: inhala-exhala 21, inhala-exhala 20... Y luego de 1 a 21. Así, tres vueltas. Si me despisto vuelvo donde me he quedado y si no me acuerdo, vuelvo a empezar.
2. Ejercicio de atención abierta: etiquetar. Sentados, cerramos los ojos y durante 5 minutos estamos abiertos a todo (pensamientos, emociones, ruidos, sensaciones físicas) como un cazador: Lo que surge lo etiqueto. Por ejemplo, dolor, pensamiento sobre pasado, pensamiento sobre futuro... Se trata de reconocer que eso que está ahí está y dejarlo pasar. Todo lo que hay lo acojo; sin identificarme y sin juzgar. Chequeo como una onda expansiva: sensaciones físicas → sonidos → emociones → pensamientos.
3. Ejercicio de atención plena: comer un trozo de chocolate. Observa la respiración, no la controles, obsérvala, cómo entra y sale el aire... Coge el trozo de chocolate y pónelo en la boca. No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota cómo se disuelve, nota el sabor; nota la textura, nota el sabor residual que queda en tu boca, y dónde lo notas, nota como poco a poco se va perdiendo... Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nótalas, obsérvalas, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta.

Según el objeto donde se dirige la atención tendremos *mindfulness* centrado en: la respiración, en las sensaciones físicas, en cada uno de los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto), en las sensaciones internas corpora-

les (sexto sentido), en la actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones), en las relaciones (con nosotros mismos, con otros, con todo el planeta). Veamos ejemplos:

1. Ejercicio de respiración consciente. Toma asiento. Adopta una postura erguida (con la espalda recta) para evitar sucumbir al sueño. Explora tus sensaciones corporales (el tacto del respaldo del asiento, la sensación de los pies en contacto con el suelo...). Respira con normalidad y centra tu atención en cada uno de los movimientos de tu cuerpo al respirar; especialmente en el pecho y en el abdomen.
2. *Trataka* (mirada fija) en la llama de una vela. En postura de meditación, reposar la mirada tranquilamente sobre la llama de una vela, colocada a una distancia de un brazo y a la altura de los ojos. La mirada ha de ser calmada y distendida, se trata de reposar la mente en la llama de la vela. Cada vez que la mente se disperse en la corriente de pensamientos y emociones, se redirige la atención a la llama de la vela. Mantener el gesto de la cara distendido, los párpados abiertos y los ojos relajados. No parpadear hasta que los ojos se empiecen a incomodar; cuando esto suceda, se cerrarán los ojos y se descansará todo el tiempo necesario, manteniendo el foco de la atención en la "espacio mental", ese espacio oscuro que se puede ver cuando los ojos están cerrados. Cuando se comience a generar mucha dispersión mental, abrir los ojos y continuar dirigiendo la atención a la llama de la vela.
3. Escuchar música con atención consciente. Focaliza tu atención en el sonido y vibración de cada nota, en las emociones que está suscitando en ti y en las sensaciones que suceden en el mismo instante que la escuchas.
4. Práctica del *mindfulness* centrado en las sensaciones físicas. Consta de cinco pasos:
 - a. Identificar la sensación física y la parte del cuerpo donde más intensa es.

- b. Reconocer los pensamientos que la acompañan.
 - c. Aceptación radical de la sensación ("Es una sensación que tengo ahora mismo").
 - d. Respiración centrada en la sensación ("Al inhalar cojo aire llevándolo a esa parte del cuerpo donde es más intensa la sensación, al exhalar dejo salir el aire de esa parte del cuerpo donde es más intensa la sensación").
 - e. Decidir si puedo tolerar la sensación y voy a aplicar cualquiera de las técnicas de cambio que conozco (¿Puedo hacer algo para cambiar las cosas?).
5. Ejercicio de escritura para tomar consciencia de los pensamientos. Simplemente sentarte, coger una hoja de papel y escribir durante cinco minutos sin censurar todos los pensamientos que pasan por tu mente.
 6. Atención a las emociones. Consiste en ponerte en contacto con tus emociones, de modo que, cuando surjan, les pongas nombre, verifiques el lugar de tu cuerpo en el que se manifiestan y prestes atención de forma ecuánime (sin juzgar) a las sensaciones que te producen (calor, frío, presión, tensión, vacío...).
 7. Práctica de la presencia en la emoción. Adoptamos una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Nos centramos en el aquí, en el ahora, dirigimos la atención a la respiración, al proceso de inhalación y exhalación. Vamos identificándonos con el vaivén apaciguador de la respiración. Trabajamos con una emoción concreta y para ello recordamos alguna situación que nos provocó enfado, ira, miedo, ansiedad. Imaginamos y visualizamos el episodio concreto y recordamos el ambiente, nuestras emociones en ese momento y por qué reaccionamos así. Démosle un nombre a la emoción y sigamos explorando qué sensaciones corporales nos transmite esa emoción (nudo en garganta, dolor en estómago). Preguntémosnos a qué me impulsa esa emoción, qué haría si me dejase llevar por esa emoción, que consecuencias ocurrirían y si esas consecuencias me beneficiarían o me perjudicarían. Detengámonos y pensémoslo unos momentos. Tomemos consciencia simultáneamente de la respiración. Al inspirar, soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Al espirar, soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Nos mantenemos al mismo tiempo en presencia consciente de la emoción y de la respiración. Ahora cuidemos especialmente nuestra relación consciente con la emoción. Por un lado, me doy cuenta de que soy diferente de la emoción, me puedo distanciar de ella, soy algo distinto de la emoción, soy el observador de la emoción. Por otro lado, mi actitud hacia la emoción es de cariño y de respeto, como una madre que sostiene en sus brazos al niño que llora y le transmite sus cuidados y cariño. La madre cuida al niño hasta que se le pasa el llanto. El niño es la emoción y yo soy la madre. Yo cuido a la emoción y lo hago con paciencia, cariño y comprensión. Al mismo tiempo nos cuidamos de la emoción. Al cuidar de la emoción cuido de mí mismo y muestro compasión hacia mí mismo. Acepto el sufrimiento que me produce y por ello soy capaz de tratarme con compasión y cariño. Al mecer y tranquilizar a ese niño que sufre estoy queriéndome y tranquilizándome a mí mismo. Para terminar, nos centramos en la respiración y cuando la calma se haya instalado en nosotros podemos dar por finalizada la meditación.
 8. Escuchar y ser escuchado con plena consciencia. Antes de comenzar, céntrate primero en tu propia respiración para asentarte y arraigarte en ti mismo. Cuando seas el oyente, límitate a escuchar y evita comentarios, respuestas o cualquier participación en la conversación. Puedes establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos no verbales si deseas confirmar que estás prestando atención. Percibe tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar de la mente. Cuando el otro agote el tiempo de hablar (5 minutos), exponle qué es lo que has

escuchado y comprendido durante la escucha con plena consciencia. Esta información puede referirse tanto a lo que hayas oído como a lo que hayas visto. Intercambiad los papeles (hablante y oyente) tras unos instantes de respiración con plena consciencia. Una vez que los dos hayáis asumido ambos papeles, reflexionar acerca de: ¿qué he sentido al ser escuchado de verdad sin miedo a que me interrumpen y sin tener que justificarme?; como oyente, ¿qué he sentido al limitarme a escuchar y prestarle toda la atención al otro?; ¿ha habido alguna sorpresa en la exposición de la información?; ¿ha recabado el oyente información mediante señales no verbales, tales como el lenguaje corporal, las expresiones faciales o el tono de voz?; cuando he adoptado el papel de oyente, ¿me he visto pensando en qué debería haber hecho el hablante o en qué haría en su situación?

9. Ejercicio en parejas para trabajar escucha plena y atención abierta. Uno habla sobre un tema. El otro escucha con atención plena y cada vez que detecte distracción interna o externa levanta la mano. El que habla registra los pensamientos y emociones que surgen cada vez que levanta la mano el que escucha. A los 3 minutos, se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).
10. Ejercicio en parejas para trabajar atención sobre las emociones y empatía. Uno habla en plan desahogo sobre comunicación difícil o conflicto. El que escucha registra (sin juzgar) emociones en el que habla, en uno mismo que escucha y en terceros. Si ve que el que habla se atasca, le ayuda a seguir con preguntas. A los 5 minutos, se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).

PRÁCTICAS DE CONSCIENCIA CORPORAL

Incluyen tanto prácticas basadas en el "escaneo" corporal, como técnicas posturales (basadas en chi kung, tai chi, yoga...), y de movimiento consciente (movimientos *mindful*). Veamos ejercicios:

Contemplación de las sensaciones corporales o *body scan*

Los niños (o adolescentes) deben estar tumbados sobre su espalda, deben ir explorando las diferentes partes de su cuerpo, desde los dedos del pie hasta recorrer todo el cuerpo.

Se trata únicamente de observar, centrando su atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación en ese momento.

Después se abre un espacio para discusión de las experiencias. Pueden describir sus sensaciones con ayuda de un dibujo (utilizando colores que ilustren lo que han sentido: rojo para el calor, azul para el frío, marrón para una sensación de peso, naranja para la ligereza, líneas para las molestias indefinidas, puntos para las picazones).

Amigos de la emoción (*focusing*)

Pediremos al niño o adolescente que "escanee" todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y nos menciónen dónde se concentra esa emoción (rodillas, estómago, corazón, garganta, etc.). Luego pediremos que le ponga un color a su emoción, que la respire y se mantenga concentrado en ella durante unos minutos. Después realizaremos las siguientes preguntas: ¿se ha ido la emoción?, ¿se ha movido de lugar?, y se le vuelve a preguntar; ¿qué color tiene ahora la emoción?

Meditación en el dolor

Busco una posición dolorosa y la mantengo. Hago un "escaneo" corporal (recorrido de pies a cabeza). Dolor es una sensación más. El dolor está ahí, pero relajo todo lo demás (dejo el resto como mantequilla). Abro la atención a todo y veo que ocurre.

Meditación caminando

Llevando la atención a las sensaciones corporales, la sensación del pie al posarse sobre el suelo, al doblar la rodilla, al mantener el equilibrio...

En definitiva, ser conscientes del caminar a medida que se camina.

Tres ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung

- **Tonificación.** De pie, levanta los brazos al mismo tiempo que inhalas por la nariz y estiras las piernas. Después, separa los brazos y bájalos mientras exhalas el aire por la boca y doblas las rodillas. Mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.
- **Sedación.** Inhala por la nariz, levanta los brazos a lo largo del cuerpo y llévalos hasta la parte superior de la cabeza. Exhala por la boca mientras bajas los brazos dirigiéndolos hacia delante. Al mismo tiempo que los bajas, siente como se relaja tu cuerpo.
- **Estiramiento.** Primero, inspira por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos en dirección al cielo, inclinandolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna. A continuación, espira por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda.

PRÁCTICAS INTEGRATIVAS O LA ATENCIÓN PLENA EN LA VIDA COTIDIANA

Se trata de llevar todo lo aprendido al día a día. Se va instruyendo a los niños y adolescentes a que realicen la práctica de la atención plena en sus actividades cotidianas desde dar un paseo a lavarse los dientes o escuchando con plena consciencia a los que les hablan.

He aquí algunos ejercicios de *mindfulness* para la vida cotidiana:

1. **Al despertar por la mañana, esboza una ligera sonrisa.** Cuelga del techo, o en la pared, una rama o cualquiera otra señal, que incluso puede ser la palabra "sonríe", para que la veas en cuanto abras los ojos. Esta señal te servirá de recordatorio. Utiliza esos segundos que pasas en la cama antes de levantarte para ser consciente de tu respiración. Inhala y exhala tres veces con suavidad mientras mantienes una ligera sonrisa. Sigue tu respiración.
2. **Comer con atención plena.** Apaga la tele o el ordenador. Siéntate en un lugar cómodo, destinado a comer. Evita comer en el sofá o en tu silla de trabajo. Prepara la mesa completa, que no tengas que levantarte a media comida a buscar algo que se te olvidó. Sírverte una ración adecuada, intenta que sea lo más bonita posible, recuerda que esto es prácticamente un viaje sensorial, y debemos estimular todos los sentidos. Estimula tu olfato. Huele lo que hay en el plato antes de llevártelo a la boca. Concéntrate en los aromas y, si no has cocinado tú, intenta identificar todos los ingredientes solo con el olor. Haz de tu primer bocado una cata. Llévate a la boca una porción pequeña de comida. Antes de masticarla déjala sobre la lengua unos segundos y siente cada una de las sensaciones que te transmite: textura, temperatura, olor, sabor inicial. Mastica lentamente, intentando saborear cada bocado y descubriendo cómo cambian los sabores y las texturas a medida que vas triturando más la comida. Intenta, de nuevo, identificar todos los ingredientes. En cada bocado que te lleves a la boca concéntrate en las sensaciones, esto es comer de forma consciente. Cuando hayas acabado de comer no te levantes enseguida de la mesa. Cierra los ojos y haz un par de respiraciones profundas concentrándote en las últimas sensaciones que te ha dejado la comida.
3. **Lavar los platos siendo consciente de ello.** Lava los platos realmente despacio y con cuidado, notando una cosa, cada segundo. Enfócate en cómo es el agua, y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato. Nota como puedes sentir los cambios pequeñitos del movimiento de la gamuza o esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato. Mira como

la luz está reflejada en el agua corriente, y como flota la espuma. Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua. Si pensamientos sobre otras cosas te distraen, solamente nota estos pensamientos, sin juzgarlos o engancharte a ellos. Obsérvalos solamente, luego los dejas ir y vuelve tu atención a lavar. No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos.

4. **Leer con atención plena.** Tras respirar conscientemente durante un minuto, fija tu mirada y pensamiento en lo que estás leyendo, prestando atención a la experiencia presente de leer. Cada vez que nos damos cuenta de que la mente se distrae o divaga (por ejemplo, rumiando sobre el pasado o preocupándose por el futuro), sin juzgamos, volvemos una y otra vez a nuestra tarea de leer con atención plena.
5. **Señales de atención.** Centra tu atención en la respiración cada vez que una señal específica del medio ambiente se produzca. Por ejemplo, cada vez que suene el teléfono, rápidamente pon tu atención en el momento presente y mantén la concentración en la respiración. Basta con elegir una señal adecuada para ti. Tal vez decidas ser plenamente consciente cada vez que mires el reloj. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí? Quizás elijas como señal el canto de un pájaro o la sonrisa de un bebé.
6. **Practica el PODER del *mindfulness* con los pies en la experiencia presente.** Acuérdate de practicar *mindfulness* en el día a día con los acrónimos PODER (que hace referencia al proceso de Parar, Observar la experiencia, Dejarla estar y Regresar al momento presente) y PIES (que indica lo que hay que observar en la experiencia: Pensamientos, Imágenes, Emociones y Sensaciones).
7. Carteles recordatorios. Se pueden colocar en las habitaciones que más frecuentemos carteles como los de las Fig. 1 (acrónimos PODER y PIES) y Fig. 2 (¿Dónde está tu mente?) que nos sirvan para vivir conscientemente el presente.

8. **Tarjetas *mindfulness*.** En la Fig. 3 se reproduce lámina de tarjetas que, recortadas, pueden ser utilizadas para coger una al azar y realizar lo que pone en ella.
9. **Ejercicio de exploración de los momentos de *mindlessness*.** Registro de los momentos de olvido, inconsciencia o en los que entramos "en trance" y disminuye nuestro nivel de conciencia manteniendo ciertos aspectos de la experiencia segregados del resto. En la Tabla 1, se confrontan las características de los estados *mindlessness* y *mindfulness*.

Figura 1. Carteles con acrónimos PODER y PIES y su interpretación



Figura 2. Cartel para hacer que nos preguntemos dónde está nuestra mente



Figura 3. Lámina de tarjetas *mindfulness* para recortar

Fíjate en la naturaleza de las sensaciones que notas en el cuerpo.	Presta atención al contacto de tu cuerpo con el suelo	Observa las zonas de tensión en el cuerpo	Dirige una respiración profunda hacia el cuerpo al completo
Sé consciente de tu cuerpo en este momento	Siente el contacto de tus pies con el suelo	¿Qué notas en tus hombros justo ahora?	Nota si hay sensaciones de tensión en tu cara
Lleva tu atención a la respiración	¿Estás siendo consciente de este momento?	Fíjate en cómo te comportas con la gente	¿Estás presente en tus relaciones?
Elige estar presente dondequiera que estés	Nota lo que está pasando justo ahora	Nota qué sensaciones están presentes ahora en tu cuerpo	¿Qué pensamientos están pasando por tu mente justo ahora?
¿Qué sonidos puedes oír a tu alrededor?	¿Qué está pasando a tu alrededor justo ahora?	¿Qué sentimientos rondan en tu mente en este momento?	Respira profunda y conscientemente cinco veces, con atención consciente
Fíjate en cómo se siente tu cuerpo cuando te mueves	Lleva a cabo las tareas de tu rutina diaria con plena atención	¿Prestas atención plena al comer?	Al ducharte, presta atención al contacto del agua en tu piel
Sé consciente del sabor de lo que comas o bebas	Lávate los dientes con atención plena	Presta plena atención al acto de vestirse	Practica la atención plena cuando estés esperando o haciendo cola

Tabla 1. Estado *mindlessness* frente al estado *mindfulness*

<i>Mindlessness</i>	<i>Mindfulness</i>
Cerrado	Abierto
Rígido	Flexible
Restringido, limitado	Espacio para crecer
Locus de control externo	Locus de control interno
Temeroso	Seguro, valiente
Sentencioso	Aceptación, imparcial
Desordenado, confundido	Claro
Frenético, agitado	Calma
Falta de soluciones	Procesamiento creativo
Pocas o ninguna opción	Posibilidades
Multitarea	Concentrarse en una tarea
Impaciencia	Paciencia, constancia
Habitar en el pasado o futuro	Vivir en el "ahora"

10. **Observación consciente de las emociones.** Cuando se presenten emociones, obsérvalas, no las juzgues y permítete sentir las como una parte integrante de ti mismo. Observa qué información te intentan transmitir y que igual que llegan se van. Solo tú permaneces.
11. **Diario de eventos agradables y desagradables.** Se trata de registrar diariamente los eventos agradables y desagradables, y en cada uno de ellos ser consciente de: ¿qué ocurrió? (hecho concreto), pensamientos, emociones y sensaciones corporales.
12. **Registro "Una comunicación difícil".** Durante una semana, registrar las comunicaciones difíciles especificando: con quién, sobre qué es el tema y cuál es la dificultad.

13. **Pulsera de la consciencia.** El objetivo es estar de 7 a 21 días sin quejarnos y sin criticar. Nos ponemos una pulsera en una muñeca y cada vez que nos quejamos o criticamos cambiamos pulsera de muñeca.
14. **Juego "Regreso al presente".** Juego (ideado en el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena") con tablero, fichas y dado similar al juego de la oca. En cada una de las 69 primeras casillas se exponen prácticas para aumentar nuestra consciencia y vivir con atención plena. Si al caer en una casilla proponemos una acción concreta a realizar en relación con el texto de la casilla obtenemos 1 punto. Realizar aquí y ahora la acción propuesta supone conseguir 2 puntos más. La casilla 70 es el presente.

PRÁCTICAS DE ACEPTACIÓN

Son recomendables las siguientes prácticas:

Práctica de aceptación: ahora es el momento

Busca un lugar cómodo y tranquilo y adopta una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Siente tu respiración y toma conciencia de los movimientos que ejerce tu cuerpo con la inhalación y exhalación. Centra toda tu atención en la respiración. Ahora solo existe la respiración. El tiempo solamente existe en el presente. El pasado es un conjunto de pensamientos e ideas. El futuro se compone de semillas, expectativas, sueños e ilusiones. El pasado y el futuro existen en el presente. Repite con atención, sintiendo cada palabra: "Mi respiración y yo somos uno. Habito en el presente. Disfruto el presente. El momento es ahora. El ayer ya no existe y el mañana aún no ha llegado. Experimento la vida con plenitud. Agradezco este momento y lo vivo al máximo. Siento la vida con amor. La felicidad es ahora. No existe otro tiempo para ella". Continúa centrado en la respiración mientras agradeces el poder sentir el ahora.

Ejercicio de autoaceptación para combatir el miedo

Cuando notes sensación de miedo o angustia, no luches contra ella. Acéptala diciéndote "Sí, tengo miedo" y, en lugar de contener la respiración, respira de manera lenta y profunda, concentrándote en ella. Date tiempo para observar ese miedo, reflexionando sobre él sin dejar que te domine. Intenta imaginar lo peor que pudiera ocurrir para aprender a afrontar esa situación y aceptarla. Pregúntate: ¿Qué es lo peor que puede pasarme? ¿Qué podría hacer en ese momento? ¿Disminuiría mi valor como persona por no ser capaz de sobreponerme en esa situación? En resumen: una respiración tranquila y consciente, abrirse al miedo para observarlo y conocerlo, imaginar lo peor que podría suceder y prever cómo afrontarlo.

Meditación del perdón

Túmbate boca arriba en un lugar cómodo y presta atención a tu respiración. Visualiza un paisaje que te transmita paz y seguridad. Por ejemplo, un campo, con verde hierba, un árbol y un río de aguas cristalinas. Un lugar especial que sea un sitio de seguridad para ti, donde irías para sentirte seguro, un lugar donde nadie pueda hacerte daño y herirte. Ahora que estás en tu lugar de seguridad, que estás en paz, tómate un momento para pensar en una persona que te ha hecho daño. Mientras visualizas la persona y la situación, toma conciencia de que estás en un sitio seguro. Habla con ella y expresa todo lo que sientes. Deja que fluyan todas tus emociones, dile todo lo que te ha molestado. Permite que tus emociones salgan a la superficie. Sé consciente de que tienes todas esas emociones dentro de ti y déjalas partir. Puedes visualizar que cuelgas las emociones de un árbol a modo de hojas. Las hojas se van desprendiendo y cayendo en el río de agua cristalina. Se las va llevando la corriente hasta desaparecer. Cuando sientas que has expresado todo lo que te ha hecho daño, visualiza a la otra persona y pronuncia: "cada uno hace lo mejor que puede con lo que tiene", "yo te perdono, yo me perdono y soy libre" Siente la gratitud de la otra persona y visualiza una esfera de energía que os envuelve a los dos y obsérvala

marchándose lentamente, en paz y serenidad. Pon tu atención en tu lugar de seguridad, siente como estás en tu lugar favorito y ahora descansa tranquilamente y piensa en todas las cosas maravillosas que tienes en la vida. Poco a poco vas regresando y tomando conciencia de tu cuerpo y tu mente, abriendo los ojos y moviéndote lentamente. Reconoce que todo está bien en tu mundo.

PRÁCTICAS DE COMPASIÓN

Tener compasión por uno no es diferente de tener compasión por otros, serían dos caras de la misma moneda. Destacamos las siguientes prácticas:

Práctica de la autocompasión

Cuando nos asaltan emociones negativas, buscamos un lugar tranquilo. Cerramos los ojos. Ponemos la mano sobre el corazón y dirigimos la atención a la respiración. Mientras inspiramos nos decimos a nosotros mismos: "Estoy en un momento difícil. Es parte de la vida...". Y mientras espiramos nos decimos: "Soy amable conmigo y me acepto". El dolor irá desapareciendo a medida que vaya entendiendo las palabras. Cuando nos ocurra algo desagradable, aplicamos esta técnica que se irá automatizando y nuestro estado de ánimo cambiará más rápidamente.

La pausa de la autocompasión

Cuando te encuentras en medio de una discusión acalorada. Date un "tiempo libre" de la conversación y haz el siguiente ejercicio:

- Coloca tu mano con suavidad sobre tu corazón.
- Haz una inspiración profunda y tranquilizadora.
- Repítete estas tres frases: "este es un momento de sufrimiento", "el sufrimiento es una parte de la vida", "que yo sepa ser amable conmigo mismo".

Ejercicio de acogimiento de las emociones negativas

Ante una emoción negativa párate, permanece en silencio y realiza de tres a seis respiraciones completas. Cuando inspires di: "soy consciente de mi ira/desesperación/tristeza/frustración/miedo/ansiedad". Cuando espires di: "acojo mi ira/desesperación/tristeza/frustración/miedo/ansiedad".

Ablanda, tranquiliza y permite (forma rápida de manejar las emociones difíciles y el estrés con compasión)

Haz una inspiración profunda y recorre tu cuerpo para ver en dónde sientes más molestias. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello? A continuación, ablanda esa zona de tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicaras una toalla caliente a un músculo que te duele. Puedes decirte a ti mismo: "ablandar ablandar ablandar" para potenciar el proceso. No trates de que se vaya la tensión, sino solo de estar con lo que sientes de manera apacible y amable. Ahora, tranquilízate en esa lucha que tienes. Pon la mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Cálmate a ti mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo. Habla dándote ánimos a ti mismo. Por ejemplo, "Esto duele, pero no durará mucho" "Qué esté a salvo y en paz". O puedes repetir, simplemente: "tranquilizar... tranquilizar... tranquilizar...". Por último, permite la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fuera un huésped que tienes en tu casa. Puedes repetir: "permitir permitir permitir", "ablanda, tranquiliza y permite, ablanda, tranquiliza y permite". Puedes utilizar estas palabras como un mantra, acordándote de manifestar ternura hacia tu sufrimiento.

Ejercicio de metta (amor incondicional)

Sentados, cerramos los ojos y visualizamos por orden: 1) a mí, 2) a quien más quiero, 3) a quien me da igual, 4) al enemigo, 5) a todos los que sufren. Deseamos a cada uno

Figura 4. Cuestionario CAMM**Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)**

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

0: Nunca; 1: Casi nunca; 2: A menudo; 3: Casi siempre; 4: Siempre.

	0	1	2	3	4
1. Me siento mal conmigo mismo por tener sentimientos que no tienen sentido					
2. En la escuela, camino de clase a clase sin darse cuenta de lo que estoy haciendo					
3. Me mantengo ocupado, por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos					
4. Me digo a mí mismo que no debería sentir lo que estoy sintiendo					
5. Aparto de mi mente los pensamientos que no me gustan					
6. Me es difícil prestar atención a una sola cosa en cada momento					
7. Pienso sobre cosas que ocurrieron en el pasado en vez de en cosas que están ocurriendo en el presente					
8. Me siento mal conmigo mismo por tener ciertos pensamientos					
9. Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos					
10. Soy capaz de parar los sentimientos que no me gustan					

Figura 5. Cuestionario EAP**Escala de Atención Plena en el Ámbito Escolar (EAP)**

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas. Para ello, piensa en ti antes de responder. Coloca una X en la casilla que tú consideres más adecuada.

1: Nunca; 2: Casi nunca; 3: A menudo; 4: Casi siempre; 5: Siempre.

	1	2	3	4	5
1. Cuando camino me doy cuenta de los movimientos que hace mi cuerpo					
2. Cuando me tumbo en el sillón percibo que mis músculos se relajan					
3. Cuando me visto por la mañana, me doy cuenta de los movimientos que realizo con todo mi cuerpo: manos, pies, tronco, cabeza					
4. Cuando me cepillo los dientes, presto atención a lo que hago y siento el movimiento de mi mano al mover el cepillo					
5. Cuando paseo por el campo me paso el tiempo contemplando y escuchando la naturaleza					
6. Cuando voy de casa al colegio/instituto me fijo en el camino que recorro					
7. Cuando voy del colegio/instituto a casa me doy cuenta de los ruidos que hay a mi alrededor como: coches, motos, obras, perros...					
8. Cuando me ducho, siento como el agua cae por mi cuerpo					
9. Me doy cuenta rápidamente cuando algo me produce alegría					
10. Cuando me doy cuenta de las cosas bellas de la vida me siento bien y lleno de energía					
11. A menudo soy consciente de como mi respiración se acelera, por ejemplo, cuando subo una escalera o hago ejercicio					
12. Soy capaz de recordarme a mí mismo cuando siento, pienso o actúo					

de ellos: a) estar bien, b) ser feliz y pleno, d) estar libre de sufrimiento (dolor interno y externo), e) que le vaya bien y logre lo que se propone. Nos quedamos (estar) en la mera sensación de amor incondicional, sin la fuente.

EVALUAR LOS CAMBIOS: ESCALAS DE ATENCIÓN PLENA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Para evaluar la tendencia general a ser consciente del momento presente y sus cambios con la práctica del *mindfulness*, existen cuestionarios autoadministrables.

He aquí tres cuestionarios utilizables en niños y adolescentes:

- El cuestionario CAMM (Fig. 4) que se ha utilizado en niños y adolescentes con edades comprendidas entre 9 y 18 años³³. Su corrección e interpretación es fácil: se suma la puntuación de todos los ítems y a menos puntuación total, más estado *mindfulness*.
- La Escala de Atención Plena en el ámbito escolar (EAP) ha sido utilizado en adolescentes alumnos de

Figura 6. Cuestionario MAASC

The Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children (MAASC)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia.

1: Casi siempre; 2: Muy frecuente; 3: Bastante a menudo; 4: Algo poco frecuente; 5: Muy poco frecuente; 6: Casi nunca.

	1	2	3	4	5	6
1. Podría sentir una emoción y no dame cuenta de ella hasta más tarde						
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o por estar pensando en otra cosa						
3. Me resulta difícil estar centrado en lo que está pasando en el momento presente						
4. Camino rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino						
5. No me doy cuenta de si mi cuerpo se siente tenso o incómodo hasta que se pone muy mal						
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez						
7. Parece que estoy haciendo las cosas de forma automática sin realmente ser consciente de lo que estoy haciendo						
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas						
9. Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar que no presto atención a lo que estoy haciendo en este momento para alcanzarla						
10. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin dame cuenta de lo que estoy haciendo						
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo						
12. Entro en una habitación y luego me pregunto por qué o cómo fui allí						
13. No puedo dejar de pensar en el pasado o el futuro						
14. Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención						
15. Picoteo sin ser consciente de que estoy comiendo						

educación secundaria³⁰. En este cuestionario (Fig. 5) también se suma la puntuación de todos los ítems, pero a más puntuación total, más estado *mindfulness*.

- El cuestionario MAAS-C (Fig. 6) se ha administrado igualmente a menores con edades desde 9 años³⁴. Su corrección e interpretación sigue la misma dinámica que en el caso del CAMM: se suma la puntuación de todos los ítems y a menos puntuación total, más estado *mindfulness*.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hanh TN. El milagro de mindfulness. Barcelona: Oniro; 2007.
2. Kabat-Zinn J. Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós; 2004.
3. Simón V. Mindfulness y neurobiología. Revista de Psicoterapia. 2007;66/67:5-30.
4. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: a proposed operational definition. Clin Psychol Sci Pract. 2004;11:230-41.
5. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. Clin Psychol Sci Pract. 2003;10:125-43.
6. Germer C. Mindfulness. ¿Qué es y qué importancia tiene? En: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR (eds.). Mindfulness y Psicoterapia. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer; 2015. p. 29-72.
7. Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment. 2008;15(2):204-23.
8. Simón V. Mindfulness y psicología: presente y futuro. Información psicológica. 2010;100:162-70.
9. Gregoski MJ, Barnes VA, Tingen MS, Harshfield GA, Treiber FA. Breathing awareness meditation and LifeSkills Training programs influence upon ambulatory blood pressure and sodium excretion among African American adolescents. J Adolesc Health. 2011;48:59-64.
10. Bögels S, Hoogstad B, Van Dun L, De Schutter S, Restifo K. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. Behav Cogn Psychother. 2008;36(2):193-209.
11. Zylowska L, Ackerman D, Yang M, Futrell J, Horton N, Hale T, et al. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. J Atten Disord. 2008;11(6):737-46.
12. Biegel GM, Brown KW, Shapiro SL, Schubert CM. Mindfulness-based Stress Reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. J Consult Clin Psychol. 2009;77(5):855-66.
13. Mendelson T, Greenberg MT, Dariotis JK, Gould LF, Rhoades BL, Leaf PJ. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based Mindfulness intervention for urban youth. J Abnorm Child Psychol. 2010;38(7):985-94.
14. Bootzin RR, Stevens SJ. Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. Clin Psychol Rev. 2005;25(5):629-44.
15. Napoli M, Krech PR, Holley LC. Mindfulness training for elementary school students. J Appl Sch Psychol. 2005;21(1):99-125.
16. Wall RB. Tai Chi and Mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. J Pediatr Health Care. 2005;19(4):230-7.

17. Broderick PC, Metz S. Learning to BREATHE: a pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Adv Sch Ment Health Promot.* 2009;2(1):35-45.
18. Huppert FA, Johnson DM. A controlled trial of mindfulness training in schools; the importance of practice for an impact on well-being. *J Posit Psychol.* 2010;5(4):264-74.
19. Schonert-Reichl KA, Lawlor MS. The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness.* 2010;1(3):137-151.
20. Joyce A, ETTY-Leal J, Zazryn T, Hamilton A, Hassed C. Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: a pilot study. *Adv Sch Ment Health Promot.* 2010;3(2):17-25.
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. RITCHHART R, PERKINS D. Life in the mindful classroom: nurturing the disposition of mindfulness. *J Soc Issues.* 2000;56 (1):27-47.
23. Ramos N, Hernández S, Blanca M. Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés.* 2009;15(2-3):207-16.
24. Raes F, Griffith JW, Van der Gucht K, Williams JMG. School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. *Mindfulness.* 2015;5:477-86.
25. Ames CS, Richardson J, Payne S, Smith P, Leigh E. Mindfulness based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child Adolesc Ment Health.* 2014;19(1):74-8.
26. Zelazo PD, Lyons KE. The potential benefits of Mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Dev Perspect.* 2012;6:154-60.
27. Jha A, Krompinger J, Baime M. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci.* 2007;7(2):109-19.
28. Burke CA. Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *J Child Fam Stud.* 2010;19(2):133-44.
29. KEMENY ME, FOLTZ C, CAVANAGH JF, CULLEN M, GIESE-DAVIS J, JENNINGS P, et al. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion.* 2012;12(2):338-50.
30. León B. Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *Eur J Educ Psychol.* 2008;1(3):17-26.
31. LaFreniere PJ, Dumas JE. Social competence and behavior evaluation in children ages 3 to 6 years: the short form (SCBE-30). *Psychol Assess.* 1996;8(4):369-77.
32. Ruiz PJ, Rodríguez T, Martínez A, Núñez E; Comisión de Coordinación del proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena". Mindfulness en Pediatría: el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena". *Rev Pediatr Aten Primaria.* 2014;16:169-79.
33. Greco LA, Baer RA, Smith GT. Assessing Mindfulness in children and adolescents: development and validation of the child and adolescent Mindfulness measure (CAMM). *Psychol Assess.* 2011;23(3):606-14.
34. Lawlor MS, Schonert-Reichl KA, Gadermann AM, Zumbo BD. A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. *Mindfulness.* 2014;5(6):730-41.

