

Atención Plena como Coadyuvante del Bienestar

Mindfulness as an Adjunct to Well-being

Juan Manuel Chávez Escobedo¹

Heriberto Gerardo Martínez De León²

María Teresa Arizpe Gutierrez³

Resumen. El mundo contemporáneo nos presenta ciertos retos que debemos enfrentar, en el ámbito laboral se nos presenta desde las solicitudes de empleo la palabra: “estrés”, de hecho se coloca como un requisito “la tolerancia al estrés”, vivimos en un mundo competitivo, rápido, pero “nos hemos puesto a pensar” ¿qué sucede con nuestra salud?, es decir el estrés afecta enormemente nuestra salud, la deteriora y los seres humanos estamos sufriendo a causa de malos hábitos de vida y de estrés, esto nos puede llevar a la muerte. El Mindfulness o atención plena es una herramienta poderosa de ayuda a la relajación del ser humano, presenta muchas bondades que pueden coadyuvar a disminuir el estrés de las personas, en este trabajo se pretende dar una mirada descriptiva y reflexiva sobre esta práctica que puede ayudar a las personas.

Palabras Clave. Atención Plena, Felicidad, Bienestar.

Abstract. The contemporary world presents us with certain challenges that we must face, in the workplace we are presented with the word stress from job applications, in fact "stress tolerance" is placed as a requirement, we live in a competitive world, fast, but "We have started to think" what is happening with our health, that is, stress greatly affects our health, deteriorates it and human beings are suffering due to bad life habits and stress, this can lead to death. Mindfulness or full attention is a powerful tool to help the relaxation of the human being, it presents many benefits that can help reduce people's stress, in this work it is intended to give a descriptive and reflective look at this practice that can help people.

Key Words. Mindfulness, Happiness, Well-being.

Introducción

El ser humano es un ser integral, es decir además del cuerpo físico que reacciona a los estímulos del medio ambiente, también los factores emocionales afectan a los seres humanos, por ende se dice que es integral. La inteligencia emocional es muy importante en la conducción de las personas y en la manera en la que se relacionan, una definición aceptada y muy popular debido al éxito del libro “Inteligencia Emocional” de la autoría de Daniel Goleman es:

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” (Goleman, 1995).

Es muy importante el manejo de las emociones, muchas veces en la vida cotidiana no se da un manejo adecuado de estas y las consecuencias se reflejan en relaciones tormentosas, tóxicas y que desgastan mucho a las personas, esto debe cambiar, se debe auto gestionar nuestras emociones, conocernos a nosotros mismos para poder comprender después a los demás, la “atención plena” o mindfulness es también una herramienta que coadyuva al bienestar del ser humano y que junto con la inteligencia emocional son materia de estudio en diferentes disciplinas como la psicología positiva, esto da luz sobre el tema y puede aplicarse en la vida profesional y cotidiana.

Metodología

El paradigma en el que está circunscrito el presente artículo es cualitativo, se pretende “describir, comprender e interpretar fenómenos, a través de percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes para que el investigador de forme creencias propias sobre el fenómeno” (Sampieri, 2014).

Desarrollo

La palabra Mindfulness es una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular similar al sánscrito que se hablaba en la época en que el Buda comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar. (www.mindfulness-salud.org,

2023). Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.

Mindfulness ha sido traducido como "Atención plena" y ha llegado al occidente No como la religión Budista que se da en oriente, sino como una herramienta de apoyo al bienestar humano, a través de estudios sobre psicología positiva, el mindfulness se ha usado en terapias de apoyo a la salud humana. Desde 1979 en la clínica de reducción del estrés del centro médico de la universidad de Massachusetts se usó para reducción de estrés, disminución de dolor, enfermedad y malestar.

Es conveniente mencionar que la salud es más que no sentirse mal orgánicamente, es decir incluye la paz, armonía y salud mental, la tranquilidad de espíritu, sumada a la ausencia de enfermedad orgánica.

Es en este sentido que el mindfulness al hablar de una atención plena y consciente nos proporciona una poderosa herramienta que nos ayuda a mantener equilibrio, armonía y concentración. Existen 7 principios de la práctica de Mindfulness que propone Jon Kabat-Zinn.

- 1- No Juzgar.- Esto es no quedarnos estancados en prejuicios, aversiones, opiniones, sino vivir plenamente la experiencia presente.
- 2- Mente de Principiante,- Ver la vida con humildad, aprender, maravillarse, no con mente arrogante de pensar que lo sabemos todo, estar dispuesto al aprendizaje.

- 3- No Forzar.-Poner atención al momento y a la experiencia sin forzar un resultado o meta previa, las cosas se van dando.
- 4- Paciencia.- Es una forma de sabiduría, saber esperar, no querer adelantarse a la realidad.
- 5- Confianza.- Asumir responsabilidad y confianza en nosotros mismos, antes que en otras personas, no es confianza a ciegas.
- 6- Aceptación.-Es la decisión de ver las cosas tal como son, no es una resignación pasiva.
- 7- Soltar,- Es soltar lo que nos hace daño, o no necesitamos como pensamientos negativos.

Es importante mencionar que la tranquilidad y armonía en el ser humano repercute en su comportamiento y en sus actitudes, en el ámbito laboral existen iniciativas de dar cursos de mindfulness para ayudar al desarrollo humano y este a su vez poder traer beneficios en la mejora del clima organizacional en la empresa.

El grupo Iberdrola es un claro ejemplo de cómo una gran empresa puede mejorar con éxito el bienestar de sus empleados a través del mindfulness. Desde principios de 2018, la compañía ha impartido ya ocho cursos sobre estas técnicas de relajación, con la participación de 800 trabajadores.

Con el mindfulness nos convertimos en observadores del momento. Lo presenciamos sin ponerle adjetivos, aceptando sin más aquello que experimentamos en cada instante: pensamientos, emociones, sensaciones, estímulos externos, etc. No los juzgamos, tan solo les prestamos atención y al hacerlo adquirimos consciencia del presente.

La Universidad de Surrey, en Reino Unido, ha detectado en 2018, por ejemplo, un 40% menos de estrés y un 58% menos de ansiedad en personas que asisten a cursos sobre mindfulness. Estos efectos, además, se mantienen entre tres y seis meses tras la finalización del curso.

La Universidad de Massachusetts, pionera en esta técnica, desarrolló en los años 70 un programa llamado: Mindfulness-Based Stress Reduction, que combinaba dos tipos de entrenamiento:

- La Práctica formal: sucede cuando se detiene a meditar. Se controla la respiración, se relaja y se mira por dentro. Se reconocen las emociones y pensamientos propios, y se deja marchar sin juzgarlos ni apartarlos. Es un método complejo, dominarlo requiere de tiempo y conocimiento teórico del mindfulness.
- La Práctica Informal: Concentra la atención en las acciones cotidianas. No hay que pararse a meditar. Basta con poner los 5 sentidos en todo lo que se hace como desayunar, caminar... Vivir el presente en cada acto que realizamos durante el día.

Estos tipos de entrenamiento que siguen practicándose en la actualidad producen efectos tan positivos como:

- Reducción del estrés, ansiedad e insomnio.
- Incremento de la perspectiva y la comprensión de los demás.

- Aumento de la concentración y la memoria.
- Desarrollo de la inteligencia emocional.
- Mejoría en las relaciones interpersonales.
- Aumento de la creatividad.

En el mundo contemporáneo se reconocen ciertas cuestiones que afectan al ser humano, hemos dicho que las personas son seres humanos integrales, la organización de naciones unidas ante la ansiedad recomendó la práctica del Mindfulness, compasión, amabilidad entre otros, ya que en la ola de COVID-19 se dieron comportamientos de ansiedad y miedo, entre otros.

La Organización Mundial de la salud (OMS) recomendó “ante el impacto de ansiedad y depresión en el mundo laboral la práctica de mindfulness para reducir el estrés” (Forbes, 2022).

Cabe mencionar que la religiosidad en las personas también es importante para su bienestar, durante la pandemia de COVID-19, se perdieron muchas vidas en el lapso de tiempo donde todavía no había vacunas y las pérdidas de familiares y amigos entre otros fue un motivo de depresión, los servicios religiosos tuvieron que adaptarse y usar la tecnología para acompañar a sus feligreses y dar los mensajes de consuelo, esperanza y paz, esto coadyuva al bienestar del ser humano.

Comentarios Finales

El ser humano integral debe contemplar desde su formación los aspectos espirituales, emocionales, intelectuales y físicos como se observa en la siguiente imagen.



Fuente:

https://www.google.com/search?q=caracter%C3%ADsticas+del+ser+integral&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiqjX_47T-AhV_ImoFHcPSBoEQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1280&bih=552&dpr=1.25#imgrc=Brkw-EadTFM9jM

Hace tiempo tuvimos la oportunidad de conversar con un grupo de médicos oncólogos y ellos nos decían que las personas que tenían apoyo religioso, familiar, oraban y meditaban tenían mayor respuesta las quimioterapias que las que no lo tenían y que la actitud frente a la enfermedad era crucial en la lucha contra el cáncer, así mismo tenían un registro de pacientes que aun cuando la enfermedad era tratada en etapa temprana no ganaban la batalla y en común sus actitudes eran depresivas, así mismo lo contrario, personas con diagnósticos reservados que con una actitud positiva lograban erradicar su enfermedad o bien como nos mencionaron los oncólogos la encapsulaban y seguían su vida.

Este humilde trabajo no pretende en ningún momento decir que el Mindfulness es la panacea, sin embargo si reconocemos a este como una herramienta de apoyo para el bienestar humano, libre de creencia religiosa budista, es decir reiteramos: herramienta de apoyo que gracias a la psicología positiva cada vez más se observan sus beneficios y aplicaciones.

Bibliografía

Bernal Torres César. (2016). Metodología de la Investigación. Colombia: Pearson.

Goleman, Daniel. (1995) La Inteligencia Emocional. España: Kairós.

Kabat-Zinn Jon. (2012). Mindfulness Para Principiantes. España: Kairós.

Sampieri H. Roberto et al. (2014). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.

Fuente Consultada el 2 de abril de 2023 disponible en:

<https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

Fuente Consultada el 3 de abril de 2023 disponible en: <https://www.iberdrola.com>

Fuente Consultada el 4 de abril de 2023 disponible en:

<https://www.un.org/es/coronavirus/wellness#:~:text=La%20meditaci%C3%B3n%20mindfulness%20es%20una,y%20dele%20al%20play...>

Fuente Consultada el 5 de abril de 2023 disponible en:

<https://www.forbes.com.mx/estas-son-las-recomendaciones-de-la-oms-para-mejorar-la-salud-mental-en-el-trabajo/>

Fuente Consultada el 6 de abril de 2023 disponible en:

<https://www.kaiciid.org/es/noticias-eventos/noticias/covid-19-y-religi%C3%B3n-nuevas-formas-de-culto-y-de-servicio-los-necesitados>

Fuente Consultada el 6 de abril de 2023 disponible en:

https://www.google.com/search?q=caracter%C3%ADsticas+del+ser+integral&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiqjX_47T-AhV_lmoFHcPSBoEQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1280&bih=552&dpr=1.25#imgrc=Brkw-EadTFM9jM

Sobre los autores

Juan Manuel Chávez Escobedo Es Ingeniero Comercial, Licenciado en Administración, Licenciado en Educación Media con la Especialidad en Física y Química. Maestro en Dirección de Instituciones Educativas, Maestro en Relaciones Industriales, Doctor en Educación, Candidato a Doctor en Administración, Actualmente cursa la Maestría en Gestión Organizacional. Es Maestro Investigador en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Es líder del Cuerpo Académico UANL-347. Autor y Coautor de Diversos Artículos y Capítulos de Libro. Maestro Certificado por ANFECA en Administración, Cuenta con el Perfil Deseable Otorgado por la Secretaría de Educación Pública en México. ORCID: 0000-0002-7094-2082

Heriberto Gerardo Martínez De León Es Licenciado en Informática Administrativa, Maestro en Administración de Empresas y Doctor en Contaduría. Es Maestro Investigador en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Es Miembro del Cuerpo Académico UANL-347. Coautor de Diversos Artículos. Cuenta con el Perfil Deseable Otorgado por la Secretaría de Educación Pública en México.

María Teresa Arizpe Gutiérrez Es Licenciada en Educación Media con la Especialidad de Física y Química, Maestra en Educación Media con Especialidad en Física y Química, Maestra en Administración Educativa y Doctorante en Educación. Es Coautora de Diversos Artículos y Actualmente Directora en Nivel Medio Adscrita a la Secretaría de Educación en Nuevo León.