



### FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Atención y conciencia plena (mindfulness)

**Autor/es:** Patricio José Ruiz Lázaro. Pediatra. Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares.

[Volumen 6. N°3. Septiembre 2013](#) [1]

**Palabras clave:** [aceptación](#) [2], [atención](#) [3], [mindfulness](#) [4], [conciencia plena](#) [5]

Mindfulness es una psicoterapia de tercera generación que puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual.

Pretende que la persona se centre en el instante presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.

Como procedimiento terapéutico, busca que los aspectos emocionales y otros procesos de carácter no verbal sean observados, aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o sin intentar controlarlos, pues el control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible.

El “mindfulness” enseña:

- A centrar la atención en lo que se hace en cada momento o allá donde se quiera, percibir qué se siente o piensa, sin que esas sensaciones, preocupaciones o cualquier contenido mental lo desubiquen a uno del momento presente.

- A rechazar automatismos.

- A desarrollar un estilo de vida autoconsciente.

Abrirse a las sensaciones físicas que se están experimentando, con la intención de no luchar contra ellas, sino de aceptarlas tal como son, provoca el efecto de relajar la tensión interna.

Los pasos en la técnica del “mindfulness” centrados en los síntomas físicos son:

- Identificar la sensación física (“ansiedad”) y la parte del cuerpo donde más intensa es (“en la tripa”).

## Atención y conciencia plena (mindfulness)

---

- Reconocer los pensamientos que la acompañan (“¡Qué ansioso estoy!”).
- Aceptación radical de la sensación (“Es una sensación que tengo ahora mismo”).
- Respiración centrada en la sensación (“Al inhalar, cojo aire; al exhalar, dejo salir el aire de la tripa”).
- Decidir si podemos tolerar la sensación y vamos a aplicar cualquiera de las técnicas de cambio que conocemos (Me pregunto “¿Puedo hacer algo para cambiar las cosas?”).

En el centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares, utilizamos desde hace años mindfulness en el empoderamiento para la salud de niños y adolescentes con buenos resultados: la atención y conciencia plena se convierte en una de sus fortalezas para impulsar cambios positivos en su salud.

La práctica de mindfulness es uno de los principios en los que se basa nuestro proyecto “Creciendo con atención y conciencia plena (un centro de salud “consciente”, amigo de la infancia y la adolescencia)” que recientemente ha sido reconocido con el primer premio en los XV Premios SEMFYC para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria PACAP 2013.

Os animo a padres, niños y adolescentes lectores de FAMIPED a comenzar a practicar mindfulness (la aceptación de lo que es en el aquí y ahora) con estos tres ejercicios:

### **Ejercicio 1: Un minuto de mindfulness o atención plena.**

Es un ejercicio de atención consciente relativamente sencillo en cuanto a su planteamiento. Se puede hacer en cualquier momento durante el día.

Dedica un momento ahora mismo para probar esto. Programa una alarma para que suene exactamente en 1 minuto. Durante los siguientes 60 segundos, tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración. Es sólo un minuto. Deja tus ojos abiertos y respira normalmente. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones, pero no importa; dirige nuevamente tu atención a la respiración.

Con el tiempo, poco a poco, se puede extender la duración de este ejercicio en períodos más largos.

### **Ejercicio 2: Observación Consciente.**

Recoge un objeto que tengas a tu alrededor. Puede ser una taza de café o un lápiz, por ejemplo. Colócalo en tus manos y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa.

Notarás una mayor sensación de estar presente en "el aquí y ahora" durante este ejercicio. Te vuelves mucho más consciente de la realidad. Observa cómo tu mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente.

También puedes practicar la observación consciente con tus oídos. Muchas personas encuentran que "escuchar atento" es una técnica de atención más fuerte que la observación visual.

### **Ejercicio 3: 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 en el espejo. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí? Quizás elijas como señal el canto de un pájaro.