

SESIÓN 1: TÉCNICAS MENTALES PARA AFRONTAR EL BURNOUT.

Introducción al entrenamiento mental de Mindfulness y el MBSR:

Mindfulness puede traducirse como *conciencia plena*. La meditación originaria del budismo es la meditación Vipassana (visión cabal de la realidad).

Esta práctica tiene su origen en el budismo. En su búsqueda por salir del sufrimiento, Buda alcanza la comprensión de que el sufrimiento procede de la *impermanencia* de todas las cosas. La impermanencia está presente en todas las esferas de nuestra vida (cambio de trabajo, envejecimiento, separación, muerte, etc.).

Tras alcanzar la iluminación, el Buda -el iluminado- ofrece la Enseñanza de la Puesta en Marcha de la Rueda del Dharma (Dhammacakkappavattana Sutta) donde declara que...

Existen Cuatro Nobles Verdades:

- **La Verdad del sufrimiento:** Los grandes eventos vitales: nacimiento, enfermedad, envejecimiento y muerte. Pero no solo éstos, sino también el estar en presencia de lo que no queremos o el no tener aquello que queremos. Incluso si lo tenemos, nos estresa el saber que podríamos perderlo (relaciones, estatus, cosas...).
- **El Origen del sufrimiento:** El origen del estrés estaría en la inconsciencia que da pie al deseo ansioso de placeres sensuales, o de convertirnos en alguien (distinto a quien somos), o de no sentir (desaparecer, no ser vistos). En definitiva, evitar lo que ya está aquí, lo que es.
- **El Cese del sufrimiento:** A medida que gradualmente disminuye nuestra inconsciencia y ansiedad, también lo hace el estrés.
- **El Camino hacia el cese del sufrimiento:** hay una forma de conseguir la libertad (de liberarnos de nuestro condicionamiento) a través de:
 - a. Integridad (ética): en la expresión, la acción y la forma de vida.
 - b. Una mente en equilibrio (calma): mediante un esfuerzo adecuado para realizar las prácticas de concentración y mindfulness.
 - c. Sabiduría: surge de la comprensión profunda de la realidad de nuestra vida. Esta última "verdad", se despliega en 8 cualidades como maneras beneficiosas de *ver, pensar, hablar, actuar, trabajar, esforzarse, estar presente y estar en calma* que conducen a una mayor libertad y finalmente, al cese del estrés y del sufrimiento. Lo que en las enseñanzas originales se conoce como el Noble Óctuple Sendero.

Mindfulness se adapta a la cultura occidental a través del modelo **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**.

Fue establecido en 1979 en la universidad de Massachusetts en el Medical Center de Worcester, por el Dr. Jon Kabat-Zinn, con dos intenciones básicas:

1. El programa MBSR, pretendía convertirse en un vehículo efectivo para entrenar a los pacientes a practicar Mindfulness y “yoga mindful” para incrementar la salud y reducir el estrés.
2. El MBSR fue desarrollado como un modelo que pudiera ser adaptado en una gran variedad de contextos relacionados con la salud en los cuales el estrés, el dolor y la enfermedad fueran la preocupación fundamental. El programa no es un tratamiento médico o psiquiátrico ni lo pretende ser. Es una aproximación psicoeducacional que enseña a los participantes a practicar Mindfulness dentro del contexto de la medicina mente-cuerpo con el propósito de reducir el estrés y mejorar la salud en su globalidad, convirtiéndose en un potente aliado en cualquier proceso de tratamiento que el paciente esté recibiendo. Desde el establecimiento del programa MBSR en 1979, Kabat-Zinn y sus colegas han enseñado alrededor de 15.000 personas a practicar Mindfulness y han desarrollado una enorme variedad de programas de para formar a profesionales.

Lo que diferencia esta intervención psicoeducativa de otras es que se basa en la meditación budista y que, por primera vez, la meditación es admitida como una herramienta terapéutica en lo que los americanos llaman “mainstream” o corriente mayoritaria de las ciencias de la salud.

Kabat-Zinn afirma (2011) que su objetivo era poner a disposición del gran público norteamericano la esencia del método de Buda para hacer frente al estrés, el dolor y la enfermedad, no quiso hacer explícitos los orígenes budistas de su programa para la reducción del estrés. Su temor era que se relacionase MBSR con “New Age”, religión, misticismo orientalista o, simplemente, fuese visto como extravagante.

Para Jon Kabat-Zinn mindfulness es la **conciencia** que emerge cuando prestamos **atención** de forma deliberada en el momento presente y sin juicio. Conciencia y atención no son lo mismo.

La atención es la linterna que dirige la conciencia hacia un determinado objeto (para que podamos verlo). Mientras que la conciencia es la que observa, la que presta la atención al objeto.

Algunos falsos mitos del entrenamiento mental:

Entrenar la mente implica dejar la “mente en blanco”:

El objetivo de practicar es gestionar el flujo de los pensamientos, no dejar de pensar. La mente tiene la función de pensar, pero meditar tiene que ver con pensar **cuando queremos** hacerlo y dejar de pensar cuando queremos hacerlo.

Entrenar la mente implica apartarnos de la vida o hacer un “retiro espiritual”:

Podemos hacer retiros y volver luego a la dinámica diaria sin saber gestionar el estrés laboral. Mindfulness no implica desconectarse o evadirse, sino al contrario, implica tener una actitud que te permita **aumentar la conexión** con la vida, superando progresivamente la desconexión que conlleva el burnout.

Si conseguimos adquirir un estado de conciencia plena, nunca más experimentaremos el dolor:

El dolor es una experiencia inevitable para el ser humano. Constantemente atravesamos pérdidas, cambios, un fluir de acontecimientos. Porque la vida es cambio constante, igual que el ser humano está siempre cambiando. Con la práctica de mindfulness podemos modular y **reducir el sufrimiento**. El sufrimiento aparece no por la experiencia dolorosa en sí, sino por los pensamientos que asociamos a esta experiencia, y por cómo nos relacionamos con ella.

Entrenar la mente implica convertirnos a una nueva religión:

A pesar de sus orígenes budistas, las intervenciones de mindfulness basadas en el MBSR están **desvinculadas de matices religiosos**, por lo que cualquiera puede practicar y obtener beneficios. De hecho, podemos entender mindfulness como un estilo de vida y las prácticas informales ayudan a integrar esta “nueva mirada” en nuestro día a día.

El entrenamiento mental es difícil de aprender y ejercer:

Esta práctica requiere un **entrenamiento**. Sin duda es necesario el compromiso, el esfuerzo y la dedicación. Pero es asequible para todas las personas y los ejercicios se adaptan en función de cada contexto. Una vez integramos el hábito en el día a día, los beneficios que conlleva nos permiten pasar del “esfuerzo” al practicar al “placer” de estar meditando. Es como la ducha diaria de la mente.

Si entreno mi mente se solucionan todos los problemas de mi vida para siempre:

Los problemas van surgiendo en nuestra vida fruto del devenir de los acontecimientos. Mindfulness no termina con los problemas, pero nos permite relacionarnos con ellos desde otro punto de vista. Así, los desafíos vitales pasan a ser objetos de **aprendizaje** y ganamos en **resiliencia** cada vez que los abordamos.

Beneficios del entrenamiento mental para la reducción del estrés:

Hay investigaciones que demuestran una fuerte relación entre el estrés laboral y la **salud física**. Especialmente el estrés laboral está relacionado con la *fatiga, el insomnio, enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infecciones, carcinogénesis, diabetes y envejecimiento prematuro* (Melamed et al. 2006).

Varios estudios muestran una correlación entre el estrés laboral y varias consecuencias organizacionales que incluyen *pérdida de productividad, bajo rendimiento en el trabajo, altos niveles de absentismo laboral*, mayor frecuencia de *accidentes laborales* y mayor *gasto sanitario y legal*.

Existen muchos estudios científicos que han demostrado la **eficacia** del mindfulness para la reducción del estrés, desde distintos aspectos.

Beneficios neurobiológicos: Mayor actividad CPF-izq; mayor densidad sustancia gris; descenso de la actividad de la amígdala (Davidson & Lutz, 2008; Holzel et al., 2011).

Reduce los *pensamientos circulares* (Chambers et al., 2008).

Reduce la *ansiedad y el estrés* y disminuye la *reactividad* ante los estímulos emocionales (Ortner et al., 2007).

Promueve la generación de *emociones positivas* (Fredrickson et al., 2008).

También...

Mejora los *sistemas inmune y endocrino* (Davidson et al., 2003) y previene *envejecimiento* (Brand et al., 2012).

Reduce la percepción de *síntomas físicos* (Fredrickson et al., 2008).

Beneficios en la *atención* (Moore & Malinowski, 2009).

Mejora las *relaciones sociales*: mejoran las relaciones personales y el apoyo social (Fredrickson et al., 2008) y promueve la empatía, la compasión y el amor hacia el otro (Barnes et al., 2007; Shapiro et al., 2005).

Beneficios del entrenamiento mental en el proceso de burnout:

El síndrome de burnout o desgaste profesional, es el **proceso de respuesta prolongada de estrés** en el organismo, ante los factores estresantes (emocionales e interpersonales) que se presentan en el trabajo. Se produce además una *desconexión* de la alegría de vivir, la ilusión, y la motivación.

Siendo el burnout un proceso de respuesta al estrés crónico, todos los beneficios mencionados arriba y relativos a la reducción del estrés, son por extensión aplicables a los procesos de desgaste profesional.

Además, mindfulness puede aportar beneficios específicos para reducir los **niveles de burnout**.

Para empezar a gestionar el burnout es preciso **generar un espacio** entre el trabajo y los problemas en el trabajo, y el resto de tu vida. Sólo al generar este espacio puedes tomar el control de la mente para mejorar tu bienestar.

Con la práctica de mindfulness, aparece la *conciencia observadora*. Dicha conciencia permite generar una distancia psicológica, un espacio. Al no identificarnos con el pensamiento/sensación/emoción desagradables, aparece una mayor autorregulación emocional porque aquellos no nos atrapan.

Tenemos la metáfora del surfista y la ola. Estamos "yo" y "la ola" (es decir, mi pensamiento). Con conciencia mindful, puedo gestionar "la ola" sin dejarme arrastrar por ella.

Mindfulness también nos ayuda a refinar nuestra **brújula interna**, lo cual favorece la reflexión sobre lo que es importante para nosotros y realmente valoramos. La conciencia de *los valores y la ética* ayuda a discernir entre las distintas opciones para tomar decisiones que estén alineadas con nuestros valores y ética. Por lo tanto, más coherentes con nosotros. A mayor coherencia interna, mayor bienestar.

Bibliografía recomendada:

- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness Para Principiantes*. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Vivir Con Plenitud Las Crisis: Como Utilizar La Sabiduría del Cuerpo y de La Mente Para Enfrentarnos Al Estrés, El Dolor y La Enfermedad*. Editorial Kairós.