



Colaboración especial

Mindfulness en Pediatría: el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”

P.J. Ruiz Lázaro, T. Rodríguez Gómez, A. Martínez Prádanos, E. Núñez Marín, en representación de la Comisión de Coordinación del proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”

CS Manuel Merino. Alcalá de Henares, Madrid. España.

Publicado en Internet:
30 -junio-2014

Patricio José Ruiz Lázaro:
patricioj040965@gmail.com

Resumen

Distintos estudios sugieren que la atención y consciencia plena *mindfulness* tiene, entre otros, el beneficio potencial de mejorar la atención de los niños y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y la mejora en mantener la calma.

Promovido desde el espacio grupal “De jóvenes a jóvenes” y fruto de la colaboración entre nuestro centro de salud y el colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares (Madrid), está en marcha, desde octubre de 2012, el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”, que trata de educar para la salud a través de la atención y consciencia plena (*mindfulness*). El proyecto obtiene en 2013 el Primer Premio semFYC a Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria.

El objetivo principal es aprender a gestionar nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena, y a relacionarnos de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación y la no exigencia (exigir es desresponsabilizar al otro, yendo en contra de su empoderamiento para la salud).

En la evaluación continua del proyecto se están observando en los participantes aumento de la empatía, mejora de las relaciones, reducción de la ansiedad y de los síntomas de déficit de atención e hiperactividad y mejora del rendimiento académico.

Palabras clave:

- *Mindfulness*
- Empoderamiento
- Niños
- Adolescentes
- Educación para la salud

Mindfulness in Pediatrics: The “Growing with mindfulness” project

Abstract

Several studies suggest that mindfulness has, among others, potential to improve the attention of children and social skills, reducing test anxiety and improving the ability to keep calm.

The “Growing with mindfulness” project is promoted by the group “From youth to youth” and a product of the collaboration between our health center and the Emperador Fernando’s school of Alcalá de Henares (Madrid). It is underway since October 2012. This project seeks to educate health through the mindfulness. The project obtained in 2013 the First Prize in the semFYC Projects in Community Activities in Primary Care.

The main objective is to learn to manage our capabilities of control over our health from the mindfulness and relate empathetically to people without judging, from acceptance and no demand (demand is taking responsibility to the other, going against empowerment for health).

Participants increased empathy, improving relationships, reducing anxiety and symptoms of attention deficit hyperactivity disorder and improving academic performance are being observed in the continuous assessment of the project.

Key words:

- Mindfulness
- Empowerment
- Children
- Adolescents
- Education for the health

Cómo citar este artículo: Ruiz Lázaro P, Rodríguez Gómez T, Martínez Prádanos A, Núñez Marín E, en representación de la 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.

INTRODUCCIÓN

Mindfulness o atención y consciencia plena es definida por Jon Kabat-Zinn¹ como “prestar atención deliberadamente al momento presente con aceptación”. Es un estado mental en el que la persona presta atención a la experiencia presente, sin “rumiar” sobre el pasado o preocuparse por el futuro. Las actitudes básicas de la práctica del *mindfulness* se presentan en la **Tabla 1**.

En neurociencias y educación, los estudios sugieren que *mindfulness* tiene, entre otros, el beneficio potencial de mejorar la atención de los niños y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y la mejora en mantener la calma. Se han llegado a objetivar cambios en el cerebro de los practicantes de meditación *mindfulness*².

Un proyecto de Pediatría de Atención Primaria basado en el *mindfulness*

El proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena: un centro de salud ‘consciente’, amigo de la infancia y la adolescencia”, que en 2013 ha obtenido el Primer Premio en los XV Premios semFYC para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP), surge del análisis de necesidades realizado a partir de:

- Una reflexión global sobre la equidad en las estrategias, programas y actividades de nuestro centro de salud, realizada en el equipo de Atención Primaria, a raíz de la actual crisis socioeconómica. En ella se identifica a los niños y adolescentes como uno de los grupos poblacionales que se encuentran en situación de desigualdad en la zona básica de influencia del centro de salud.

Tabla 1. Actitudes básicas de la práctica del *mindfulness*

Actitud básica	Descripción
No juzgar	La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamiento y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir
Paciencia	La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo
Mente de principiante	Para ver la riqueza del momento presente, el <i>mindfulness</i> enseña a promoverla a través de lo que se viene denominando “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades
Confianza	El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en <i>mindfulness</i> . Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior
No esforzarse durante la práctica de <i>mindfulness</i>	En el momento en que se utiliza el <i>mindfulness</i> como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar; por paradójico que parezca meditar es el no hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena
La aceptación	La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que sienta, piense y vea, y aceptarlo porque está ahí y en ese momento
Ceder/dejar ir	Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros, en la práctica del <i>mindfulness</i> , se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es

- La evaluación continua de la actividad comunitaria y de educación para la salud con adolescentes y padres desarrollada de forma estable en nuestro centro de salud desde 1998 (elegida por la Organización Mundial de la Salud como buena práctica³), que se materializó en los proyectos "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes" (Primer Premio PACAP, 1998)⁴⁻⁷, Participación comunitaria de adolescentes y jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" (Primer Premio PACAP, 2002)^{8,9}, Jóvenes en red por su desarrollo saludable y contra la violencia: Programa JAMPA-proyecto de empoderamiento para la salud y creación de una red comunitaria de Jóvenes Agentes en Mediación y Prevención de la Agresión (Primer Premio PACAP, 2006) y "De jóvenes a jóvenes" (<http://bit.ly/1b8r8Ac>).
- La detección por los maestros del centro público de educación primaria Emperador Fernando de una alta frecuencia de problemas emocionales, dificultades de socialización y/o mala relación con iguales entre los alumnos, así como la presencia de indicadores de riesgo social (pobreza, paro de ambos progenitores, maltrato intrafamiliar...). En este contexto, los profesores demandan al centro de salud apoyo para trabajar conjuntamente la inteligencia emocional en la comunidad educativa.

El proyecto es considerado por el equipo de Atención Primaria como una actividad más del centro de salud y es incluido dentro de la cartera de servicios, contando para su desarrollo con el apoyo institucional de los cargos directivos asistenciales.

Para el diseño de este proyecto, nos apoyamos, sobre todo, en seis principios: empoderamiento para la salud de niños y adolescentes, *mindfulness* (presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual)¹⁰, educación para la salud consciente (educar para la salud a través de la atención y consciencia plena), plasticidad psicológica y creatividad como fuentes de salud, el modelado (dar ejemplo) y la importancia de los primeros años de vida en la reducción de las desigualdades en salud futuras.

Objetivos

Los objetivos generales son:

- Empoderar para la salud a los niños y adolescentes participantes en el proyecto.
- Promover el desarrollo en niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales sociosanitarios de un estilo de vida autoconsciente.
- Aprender (niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales sociosanitarios) a gestionar nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena.
- Favorecer la plasticidad psicológica y la creatividad de los participantes en el proyecto.
- Facilitar la capacitación de los padres como modelos y promotores del desarrollo de sus hijos desde el nacimiento.

Y los específicos son:

- Ayudar a niños y adolescentes a identificar sus necesidades en salud y las de la comunidad.
- Recoger las preocupaciones de niños y adolescentes.
- Favorecer la participación de los niños y los adolescentes en la toma de decisiones dentro del proyecto.
- Llevar a cabo, niños y adolescentes, acciones para hacer frente a sus necesidades en salud.
- Aprender (niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales sociosanitarios) atención y consciencia plena.
- Practicar la atención y consciencia plena en la vida cotidiana.
- Identificar mediante la atención y consciencia plena nuestras capacidades.
- Trabajar de forma individual y grupal nuestras capacidades con atención y consciencia plena.
- Poner en marcha actividades comunitarias y espacios grupales donde niños y adolescentes desarrollen su creatividad a través de la expresión artística y audiovisual.
- Entrenar a padres y profesionales sociosanitarios en educación para la salud consciente.

MÉTODOS

Los objetivos propuestos se intentan conseguir desde una metodología participativa donde:

- La participación supone una motivación *per se*.
- Se genera y crea el conocimiento a través de las aportaciones de todas y todos.
- El aprendizaje de los contenidos se basa en procesos inductivos que toman como referencia la experiencia de las y los participantes u otras experiencias que se conozcan.
- Los participantes se implican en su propio proceso de aprendizaje desde un rol activo y creativo.
- La comunicación es multidireccional.
- Las técnicas participativas no sirven solo para reforzar y poner en práctica los conceptos generados, sino que facilitan por sí mismas los espacios de debate, reflexión y producción.
- Lo vivenciado, lo cotidiano, se utiliza como un método educativo en sí mismo.

Para la consecución de los objetivos, se realizó una planificación inicial de actividades, que se han ido modificando según la dinámica de desarrollo del proyecto, que tiene una duración prevista de dos años a partir de su comienzo en octubre de 2012.

ESTADO ACTUAL DEL PROYECTO

De momento, a finales de 2013, la situación del proyecto es la siguiente:

- Existe una mesa permanente de coordinación del proyecto, donde representantes de los participantes en el proyecto y profesionales socio-sanitarios coordinan los recursos, diseñan y supervisan el desarrollo de las actividades, y estudian las propuestas surgidas desde la comunidad.
- Niños y adolescentes han realizado entrevistas a pacientes de todas las edades de las salas de espera del centro de salud con el objetivo de explorar su bienestar y realizar un diagnóstico de fortalezas y debilidades. A partir del análisis

de los resultados, se plantearán acciones para mejorar el bienestar biopsicosocial.

- Adolescentes han elaborado un “Manifiesto por unos centros sanitarios amigables para los adolescentes”. El proceso ha durado más de un año: con una recogida de propuestas inicial, una primera redacción por el grupo de adolescentes del proyecto “De jóvenes a jóvenes” del centro de salud Manuel Merino, una validación por iguales (compañeros de instituto, de pandilla, equipos deportivos...) y tras analizar sugerencias surgidas de la validación, una redacción final por el grupo de adolescentes en dos versiones, para profesionales (<http://bit.ly/MbC0ry>) y para adolescentes (<http://bit.ly/1aVQlOg>), publicadas en un blog (<http://adolescentes.blogia.com/>).
- Tres adolescentes (Tony, Samuel y Daniel) y un joven (Adrián), del proyecto “De jóvenes a jóvenes” del centro de salud Manuel Merino fueron los protagonistas, junto con dos representantes de la Comisión Embajadora de Menores en Acogimiento Residencial, de la mesa redonda “La voz de los niños. Participación infantil” del XXI Congreso Español de Pediatría Social (<http://bit.ly/1f1YqmT>).
- En dos plazas, adolescentes han organizado el reto “Preguntas comprometedoras: ¿qué hace alguien como tú en un sitio como este?” planteando a viandantes preguntas con el objetivo de hacerles reflexionar, adoptar una actitud adaptativa activa y promover el espíritu comunitario.
- Adolescentes y técnicos han grabado, estando pendientes de editar, dos programas (uno sobre la ansiedad y depresión en jóvenes, y otro sobre las relaciones de pareja en adolescentes) para el canal de YouTube JuvenTV (<http://bit.ly/1jQ0WA1>), que pretende ser una “webtv” dedicada a educación para la salud y a la expresión creativa de niños y adolescentes.
- Adolescentes y jóvenes han publicado en la sección “Entre nosotros” de la revista *Adolescente* artículos sobre “Las mafias” (<http://bit.ly/1jQ0WA1>).

ly/1cfNgww) y “Donde hay un problema hay esperanza (haciendo frente a la ansiedad y depresión)”, que se puede leer en <http://bit.ly/MbzJfR>. Y otros dos artículos sobre “La sociedad de los adolescentes hoy” (<http://bit.ly/1mXXBBr>) y “Los derechos de los niños y adolescentes en los centros de salud” (<http://bit.ly/1ayEFGw>) en la revista *Famiped* (www.famiped.es/).

- Se está llevando a cabo desde hace más de un año un programa de “Educación emocional consciente en la escuela” en el colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares. Con una periodicidad semanal por los propios profesores y mensual por profesionales sanitarios del centro de salud Manuel Merino, se realizan sesiones de intervención en el aula que buscan desarrollar en la misma cohorte de niños (4.º de Primaria el curso pasado y 5.º en el actual curso) habilidades de inteligencia emocional desde la atención y consciencia plena (*mindfulness*). Se busca incrementar la concentración y la atención del momento presente, saber interrumpir los automatismos de la vida cotidiana, darse cuenta de las distorsiones cognitivas, identificar las emociones y las necesidades en uno mismo y en los demás, adquirir habilidades para la expresión consciente de las emociones y las necesidades de uno mismo sin juicios ni exigencias y desarrollar habilidades de escucha consciente de las emociones y necesidades del otro.
- Tanto el curso escolar pasado como el actual, se ha organizado el seminario “Empoderamiento en el aula: estrategias para una educación emocional consciente”, donde los profesores de educación infantil y primaria del colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares se forman en psicología de autorrealización, dimensiones necesarias para establecer un vínculo afectivo adecuado, disciplina proactiva, resolución conjunta de problemas, influencia de la filosofía emocional en las conexiones, comunicación empática o no violenta, *mindfulness*, constructivismo social e identificación y control de distorsiones cognitivas. El seminario ha sido validado por el Centro Territorial de Innovación y Formación Madrid-Este.
- Desde septiembre de 2013, está reuniéndose semanalmente en el centro de salud el Grupo de autoayuda para el manejo del estrés diario, ansiedad y tristeza en la adolescencia GAME-DATA. Coordinados por Adrián, un joven del proyecto “De jóvenes a jóvenes”, adolescentes de 10 a 15 años aprenden cómo integrar y aplicar la atención y consciencia plena en su vida diaria, sobre todo en las situaciones de estrés, ansiedad y tristeza, y en la multitud de problemas que surgen debido a sus condiciones biopsicosociales. Tanto en las reuniones con los padres como en la Consulta Joven “Espacio 12-20” del centro de salud (<http://bit.ly/1dEIHHK>), donde se realiza seguimiento de los adolescentes participantes, se objetiva una evolución muy positiva. Uno de los participantes, Pablo, de 12 años dice: “Este grupo me ayuda a controlarme cuando tengo un dolor que me produce ansiedad. Tenemos un grupo que me hace reflexionar y mis ideas también les hacen reflexionar. Pero Adrián es el que más nos hace reflexionar sobre todo lo que nos pasa. Nos ayuda a ver el lado bueno de las cosas y nos da consejos para que no hagamos las cosas mal, pero lo más importante es que si alguien lo hace mal, él está ahí para ayudarnos a retomar nuestro objetivo”.
- Adolescentes entre 13 y 17 años han participado en el taller para adolescentes “Desarrolla tu potencial conscientemente” (<http://bit.ly/1cfWY1S>), donde, con actitud “consciente” de curiosidad, apertura y aceptación hacia la propia experiencia y hacia la de los demás, se ha planteado desarrollar habilidades de atención y consciencia, identificar las emociones, los pensamientos y las necesidades en uno mismo y en los demás, aprender a gestionar el malestar emocional, aceptarse y desarrollar su potencial, y orientar y planear su vida.
- Se va a comenzar un taller de empoderamiento familiar para padres de adolescentes “Hacia

una educación emocional consciente" (<http://bit.ly/1hYbc8y>), donde se trabajarán los siguientes contenidos: autorrealización y educación para el ser, gestión emocional consciente de los conflictos, entrenamiento en *mindfulness*, la comunicación empática no impositiva, disciplina proactiva frente a reactiva.

- Se están preparando sesiones dirigidas a profesionales sociosanitarios para el aprendizaje, el fortalecimiento y la integración de habilidades de control sobre la salud desde la atención y consciencia plena.

RESULTADOS PRELIMINARES

En la evaluación continua del proyecto se están observando en los participantes aumento de la empatía, mejora de las relaciones, reducción de la ansiedad y de los síntomas de déficit de atención e hiperactividad y mejora del rendimiento académico.

Al finalizar el proyecto, se publicará una memoria final que incluirá resultados de la evaluación global y conclusiones.

DISCUSIÓN

El objetivo de la educación para la salud consciente, en la que se centra nuestro proyecto, es aprender a:

- Gestionar nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena (*mindfulness*).
- Relacionarnos de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación (al aceptarlas se relaja la tensión entre cómo las vemos y cómo creemos que deberían ser, facilitando poner toda la energía en el desarrollo saludable del potencial humano) y la no exigencia (exigir es desresponsabilizar al otro, yendo en contra de su empoderamiento para la salud).

La educación para la salud consciente posibilita una integración de la mente y el cuerpo, brindando

así una escucha interior más profunda, la cual incide en la prevención de diferentes problemas psicoemocionales, la mejora del bienestar general y el desarrollo activo de comportamientos adaptativos.

Mindfulness puede entenderse como atención y consciencia 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 momento¹⁰.

Germer¹¹ distingue tres elementos fundamentales: conciencia, de la experiencia presente, con aceptación (sin juzgar, sin rechazar nada, sin aferrarse a nada).

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 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 le desubiquen a uno del momento presente.
- Rechazar automatismos.
- Desarrollar un estilo de vida autoconsciente.

La frecuencia en que los estados *mindfulness* suceden puede medirse con el cuestionario *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS)^{12,13}, también conocido como escala de *mindfulness* y darse cuenta MAAS (Tabla 2). En la Tabla 3 se reproduce el cuestionario FFMQ que evalúa cinco factores de *mindfulness*¹⁴⁻¹⁶:

- Observar: atender a experiencias internas y externas como sensaciones, pensamientos, emociones, sonidos, olores... (ítems: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36).
- Describir: capacidad de etiquetar las experiencias internas con palabras (ítems: 2, 7, 12^R, 16^R, 22^R, 27, 32 y 37).

Tabla 2. Escala de *mindfulness* y darse cuenta (MAAS)

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	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo poco frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca

Afirmación	1	2	3	4	5	6
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde						
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa						
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente						
Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino						
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención						
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez						
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo						
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas						
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla						
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo						
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo						
Conduzco o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí						
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado						
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención						
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo						

Cuestionario original: Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *J Personality Social Psychology*. 2003;84:822-48.

Validado en España por: Soler J, Tejedor R, Feliu A, Pascual Y, Cebolla A, Soriano J, et al. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Act Esp Psiquiatr*. 2012;40:18-25.

- Actuar dándose cuenta: capacidad de atender a las actividades que hace uno en cada momento, en lugar de funcionar de forma mecánica con la atención dispersa (piloto automático) (ítems: 5^R, 8^R, 13^R, 18^R, 23^R, 28^R, 34^R y 38^R).
- No juzgar la experiencia interna: capacidad de relacionarse con la propia experiencia desde una perspectiva no evaluadora (ítems: 3^R, 10^R, 14^R, 17^R, 25^R, 30^R, 35^R y 39^R).
- No reactividad sobre la experiencia interna (ítems: 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33).
Los ítems con ^R se corrigen restando de 6 la puntuación directa.
El cuestionario FFMQ parte del modelo de *mindfulness* planteado por Marsha Linehan, en el que las habilidades *mindfulness* se separan en dos: las "qué" (observar, describir, participar) y las "cómo" (no juzgar, centrarse en una cosa cada vez, ser eficaz)¹⁷.

Tabla 3. Cuestionario de las cinco facetas de *mindfulness* (FFMQ)

Por favor, califica cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marca con una "X" la frecuencia que describe de la mejor manera tu opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para ti.

1 = Nunca o muy rara vez cierto

2 = Rara vez cierto

3 = Algunas veces cierto

4 = A menudo cierto

5 = Muy a menudo o siempre cierto

Afirmación	1	2	3	4	5
1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos					
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos					
5. Cuando hago algo, mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente					
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo					
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo					
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones					
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando					
13. Me distraigo fácilmente					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas					
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí					
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla, pues no puedo encontrar las palabras indicadas					
23. Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo					
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después					
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando					
26. Percibo los olores y aromas de las cosas					
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas					
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra					
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado					
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención					
39. Me desapruero cuando tengo ideas irracionales					

En *mindfulness*, dos anclajes básicos al momento presente son la atención en la respiración y en las sensaciones corporales. Acudiremos a ellos cada vez que nos demos cuenta de que nuestros contenidos internos se han desplazado hacia el futuro o pasado y nos hemos despistado de lo que hay en este momento.

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* centrado en los síntomas físicos son¹⁰:

- Identificar la sensación física (“ansiedad”) y la parte del cuerpo donde más intensa es (“en la tripa”).
- Reconocer los pensamientos que la acompañan (“qué ansioso estoy”).
- Aceptación radical de la sensación (“Es una sensación que tengo ahora mismo”, “sentirme de esta forma está bien, sea lo que sea”).
- 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?”).

Las reglas generales de la práctica del *mindfulness* (base de muchas psicoterapias de tercera generación¹⁷) son: detenerse y recogerse en uno mismo, observar la experiencia (interna/externa), entrar en la experiencia y vivirla, sin tratar de escapar de ella, aceptándola, sin juzgar ni comparar, con compasión o bondad amorosa hacia uno mismo, centrarse en el momento presente usando los anclajes principales (respiración, sensaciones corporales) y centrarse en la tarea con eficacia.

En la **Tabla 4** se presentan algunos ejercicios de *mindfulness* que utilizamos en nuestro proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”.

Se trata de estar en el presente, percibirlo atentamente, notar cada cosa que nos rodea, identificar lo que nos pasa sin pretender reaccionar. Esa atención intensa permite mirar lo que pasa con cierto desdoblamiento, como desde fuera, proporciona buena información y nos hace más ágiles.

Dos técnicas rápidas de *mindfulness* en las que entrenamos a los participantes en el proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena” para lograr estado de presencia (estar presente en el aquí y ahora) son STOP y RAIL (**Fig. 1**).

Figura 1. Técnica STOP para estar presente y técnica RAIL para encarrilarse en el presente

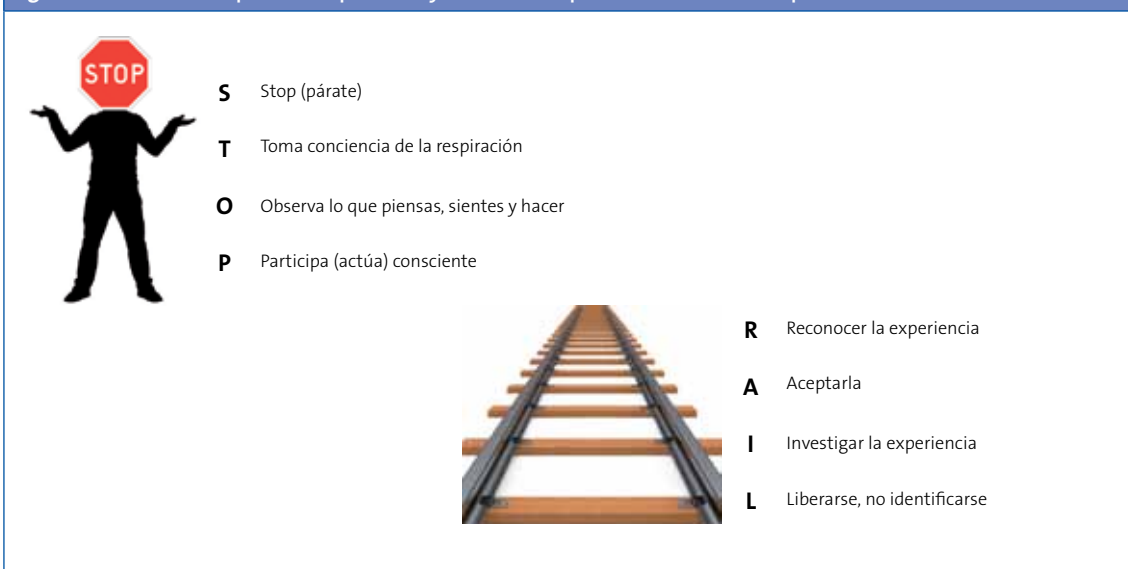


Tabla 4. Ejercicios de <i>mindfulness</i> o atención plena	
Para práctica individual	Para práctica grupal
<p>1. Un minuto de <i>mindfulness</i> o atención plena Es un ejercicio de atención consciente relativamente sencillo en cuanto a su planteamiento. Se puede hacer en cualquier momento durante el día Dedicar un momento ahora mismo para probar esto. Programa una alarma para que suene exactamente en un minuto. Durante los siguientes 60 segundos, tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración. Es solo 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 periodos más largos</p>	<p>1. Ejercicio de la uva pasa Se reparten unas pasas y los adolescentes deben observarla como si nunca hubieran visto una pasa antes, después la deben comer lentamente, observando los movimientos del cuerpo a medida que hacen esto, al acabar la sesión se les pide que hagan una comida al día con atención plena</p>
<p>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</p>	<p>2. Contemplación de las sensaciones corporales o <i>Body Scan</i> Los 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</p>
<p>3. Contar diez segundos Este ejercicio es una simple variación del ejercicio 1. En este ejercicio, en lugar de centrarte en tu respiración, cierra los ojos y concéntrate únicamente en contar hasta diez. Si tu concentración tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno</p>	<p>3. Meditación sentado Este ejercicio se lleva a cabo sentado en un cojín y con las piernas cruzadas, las manos deben colocarse a la par, a la misma altura descansando en los muslos detrás de las rodillas. Se debe mantener la espina dorsal tan recta como sea posible. Los hombros deben empujar hacia atrás y la barbilla inclinada ligeramente hacia dentro. Por último se intenta que la lengua toque el paladar para impedir la excesiva producción de saliva y los ojos cerrados o ligeramente abiertos. El propósito de este ejercicio supone estabilidad, quietud y alerta, también, observar los sonidos con atención plena, sin juzgarlos ni analizarlos. Por otra parte, se trata de prestar atención a la respiración y las sensaciones corporales que subyacen de la meditación sentado</p>
<p>4. 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</p>	<p>4. 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</p>
<p>5. La atención plena en la vida cotidiana Se trata de llevar todo lo aprendido al día a día, se va instruyendo a los 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 le hablan. Así se incrementará su calidad de vida y se reducirán los estados de estrés y ansiedad a los que se ven sometidos en ocasiones</p>	

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

ABREVIATURAS

PACAP: Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria.

BIBLIOGRAFÍA

1. Kabat-Zinn J. La práctica de la Atención Plena. Barcelona: Kairós, 2007.
2. Siegel DJ. Cerebro y *mindfulness*. Barcelona: Paidós, 2010.
3. Ruiz-Lázaro PJ. Spain (Alcalá de Henares, Madrid): the strategy "for and with young people" for promoting adolescent mental health in primary health care. In: Social cohesion for mental well-being among adolescents. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2008. p.221-6 [en línea] [consultado el 30/01/2014]. Disponible en <http://goo.gl/AgaOUy>
4. Ruiz-Lázaro PJ, Ruiz-Lázaro PM. Promoción de la salud del adolescente desde un centro de salud. *An Esp Pediatr*. 1998;49:329-30.
5. Ruiz-Lázaro PJ, Puebla R, Cano J. Educación para la Salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un Centro de Salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado. *An Esp Pediatr*. 1999;51:210.
6. Ruiz-Lázaro PJ, Puebla R, Cano J, Ruiz-Lázaro PM. Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". *Aten Primaria*. 2000;26:51-7.
7. Ruiz-Lázaro PJ. Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2004.
8. Ruiz-Lázaro PJ, Bosques D, Cozar G, González B, Tala-verano R, Prada N. Participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno a un centro de salud como forma de prevención. IV Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis, 2003 [en línea] [consultado el 30/01/2014]. Disponible en <http://bit.ly/1gdVUPK>
9. Ruiz-Lázaro PJ, Bosques D, Cozar G, González B. Promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria: el modelo Alcalá de Henares. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2005;7:451-61.
10. Ruiz-Lázaro PJ. Atención y conciencia plena (*mindfulness*). *FAMIPED*. 2013;6 [en línea] [consultado el 30/01/2014]. Disponible en <http://goo.gl/8PI0wG>
11. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press; 2005.
12. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *J Personality Social Psychology*. 2003;84:822-48.
13. Soler J, Tejedor R, Feliu A, Pascual Y, Cebolla A, Soriano J, et al. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Act Esp Psiquiatr*. 2012;40:18-25.
14. Baer R, Smith G, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006;13:27-45.
15. Loret de Mola AM. Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores. Lima: Tesis Pontificia Universidad Católica del Perú; 2009.
16. Cebolla A, García-Palacios A, Soler J, Guillén V, Baños R, Botella C. Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Eur J Psychiat*. 2012;26:118-26.
17. Miró MT, Simón V. *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée De Brouwer; 2012.