



Pausa – Mindfulness en Medicina
Mejorando la salud de los proveedores de salud y de la comunidad

1. Pausa (Practique En Su Consulta)

Pausa: Pare, respire, ensímese y dese cuenta de este momento

Pausa en la consulta: Es una oportunidad para que usted reconozca la mezcla de pensamientos que ha acumulado en su mente durante un día atareado de consulta y a continuación los abandone para concentrarse en el paciente que está a punto de ver en ese momento.



Suficiente



David Whyte

Suficiente. Estas pocas palabras son suficientes.

Si no lo son estas palabras, esta respiración.

Si no lo es esta respiración, el estar sentado aquí.

Esta apertura a la vida que hemos rechazado una y otra vez hasta ahora.

Hasta ahora.

"La prisa y la presión de la vida moderna son formas de violencia. Dejarse arrastrar por una multitud de preocupaciones contradictorias, entregarse a demasiadas exigencias, querer ayudar a todo el mundo en todo, es sucumbir a la violencia. El frenesí neutraliza nuestro quehacer por la paz. Destruye nuestra propia capacidad interna para la paz porque destruye la raíz de la sabiduría interna que hace que el trabajo sea provechoso."



Thomas Merton



Pausa – Mindfulness en Medicina

Recursos

Tabla 1. Un ejemplo de cómo empezar a Practicar la Meditación de Atención Plena (Mindfulness). Acrónimos PODER y PIES:

PARE

- Encuentre un lugar tranquilo y silencioso donde no le vayan a interrumpir durante los próximos minutos.
- Ponga la alarma de su teléfono móvil (celular) para que vibre en 5 ó más minutos, y luego olvídense por completo del tiempo. Puede ajustar la duración de la meditación según sienta que es apropiado.
- Siéntese cómodamente en una posición de alerta con la espalda derecha y relajada. Con los ojos abiertos o cerrados, coloque sus manos como le apetezca.
- Declare una intención para este periodo de tiempo, como, *“Me permito a mi mismo mantenerme presente ante la sencillez de los movimientos del cuerpo: respiración, sentimientos y sensaciones. Y disfrutar de los beneficios del silencio y la quietud.”*

OBERVE

- Dirija su atención a notar las sensaciones corporales – note la postura, los pies en el suelo, las caderas en la silla, o la sensación de estar bien equilibrado y asentado.
- Permita que la respiración fluya adentro y afuera de la nariz a un ritmo y una profundidad naturales y no forzados. Evite modificar el ritmo y hacerlo más rápido o más lento. Simplemente deje que el cuerpo respire. En su propia experiencia corporal, note simplemente las sensaciones al respirar.
- Momento a momento, permítase hacer una **pausa, respirar, y sentir** exactamente lo que surja en su experiencia.

DÉJELO ESTAR

- Durante este tiempo deje que todo sea tal como es sin reaccionar o intentar cambiar nada. Como un espectador atento, sea sencillamente testigo momento a momento de su experiencia tal como sucede justo ahora, ya sea ésta agradable o desagradable.
- Si se ve atrapado en cualquier argumento, fantasía, ensueño, lamentación, pensamiento compulsivo, o distracción, **pare, vuelva** a su cuerpo, y permita que todas las experiencias se **desarrollen** en la pantalla de su conciencia como las escenas de una película.

REGRESE

- Deje que la respiración sea su anclaje al momento presente. Si se distrae o se queda atrapado en cualquier **pensamiento, imagen, emoción y/o sensación (acrónimo PIES)**, simplemente devuelva su atención a la respiración, volviendo una y otra vez a la experiencia de respirar, sin juzgarla y de manera autoindulgente.
- Al final de su periodo de meditación, permanezca quieto durante unos instantes más. Dese cuenta de cómo se encuentra. Propóngase la intención de estar presente de forma consciente tomándose un momento para **parar, respirar, y sentir** lo que sea que esté sucediendo en cualquier experiencia que tenga a lo largo del día.



Pausa – Mindfulness en Medicina

Tabla 2. Resumen de la Práctica de la Meditación de Atención Plena (Mindfulness)

La experiencia (regla mnemotécnica: PIES)

- **Pensamientos/Diálogo:** Charla mental, pensamientos incesantes, argumentos narrativos
- **Imágenes:** imágenes mentales, escenas imaginadas, escenarios visualizados.
- **Sentimientos/Emociones:** amor, odio, miedo, alegría, tristeza, ansiedad, etc.
- **Sensaciones físicas:** sonido, tacto, visión, sabor, olor.

El proceso (regla mnemotécnica: PODER)

- **Pare:** haga una pausa, y permítase descender ahora mismo sobre esta experiencia
- **Observe:** sea consciente y dese cuenta de lo que realmente está sucediendo en este momento.
- **DEjelo estar:** reconociendo y permitiendo que esta experiencia sea lo que es, agradable o desagradable.
- **Regrese:** una y otra vez al momento presente, recordando parar, respirar y sentir lo que sea que esté sucediendo.

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex jefe de la Unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón, Catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison.

Posted July 2014