



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

2. Presencia (Practique En Su Consulta)

Presencia: Concéntrese, dándose cuenta de lo que está sucediendo en el momento, experimentando las sensaciones corporales, percibiendo los pensamientos, sintiendo las emociones. Estando presente y aceptando sin reactividad lo que surja tal y como, sea momento a momento.

Presencia en la consulta: Esta es su oportunidad de estar plenamente presente en el momento, sin juzgar a las personas a quienes esté atendiendo. Esto permite una comprensión más auténtica de sus necesidades.



Permanece quieto

Lao Tzu

¿Tienes paciencia para esperar hasta que tu lodo se asiente y el agua esté clara?

¿Puedes permanecer sin moverte hasta que la acción correcta aparezca por sí misma?

El Maestro no busca plenitud, pero sin buscar, sin esperar, está presente, y puede dar la bienvenida a todo.

La casa de huéspedes

Rumi

Este ser humano es una casa de huéspedes. Cada mañana una nueva llegada. Una alegría, una tristeza, una mezquindad, alguna fugaz toma de conciencia llega cual visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y albégalas a todas! Incluso si son una muchedumbre de pesares, que barren violentamente tu casa vaciándola de sus muebles; aún así, trata a cada huésped honorablemente. ¡Puede que te estén limpiando para algún nuevo deleite!

El oscuro pensamiento, la vergüenza, la malicia, recíbelos a la puerta riendo e invítalos a pasar.

Siéntete agradecido por cualquiera que venga, porque cada uno de ellos ha sido enviado como un guía desde el más allá.

"La curiosa paradoja es que cuando me acepto a mi mismo tal y como soy, entonces puedo cambiar" **Carl Rogers**



Presencia – 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.



Presencia – 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.

Por favor vea la *Revision Corporal De Seis Puntos* en la pagina 4.



Presencia – Mindfulness en Medicina

Revision Corporal De Seis Puntos

Lo mejor que usted pueda:

Centre su atención en el cuerpo.

Note su posición, ya sea sentado, acostado, o de pié.

Ponga su atención con amabilidad en sentir sencillamente el cuerpo tal y como está.

Sienta las sensaciones tal y como se presentan en este momento.

Acéptelas como son, respirando, sintiendo, reposando en lo que note.

Una vez tenga la sensación de estar “en contacto” con su cuerpo y de estar conectado con él:

Intente:

Tomar conciencia de sus pies, notando las sensaciones en ellos
Realize entre 3 y 5 respiraciones completas mientras siente los pies.

Tomar conciencia de sus rodillas, notando las sensaciones en ellas.
Realize entre 3 y 5 respiraciones completas mientras siente las rodillas.

Tomar conciencia de sus caderas, notando las sensaciones en ellas
Realize entre 3 y 5 respiraciones completas mientras siente las rodillas.

Tomar conciencia de las sensaciones en el vientre/parte baja de la espalda
Realize entre 3 y 5 respiraciones completas mientras siente el vientre y la parte baja de la espalda.

Tomar conciencia de las sensaciones en el centro del corazón.
Realize entre 3 y 5 respiraciones completas mientras nota las sensaciones en el centro del corazón.

Tomar conciencia de las sensaciones en la cara.
Realize entre 3 y 5 respiraciones completas.

Termine la sesión con un estiramiento completo plenamente consciente, sintiendo todas las sensaciones del estiramiento... luego manténgase en reposo durante al menos 3-5 respiraciones completas... permanezca simplemente con las sensaciones, respirando, apreciando cómo se desarrolla en el cuerpo el momento presente.

UW Health Integrative Medicine Mindfulness Program

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