

PARA QUÉ MINDFULNESS EN EL CONTEXTO SANITARIO

” Una de las motivaciones que sostienen nuestra tarea es la de transformar la manera en que se practica la atención sanitaria. No tenemos un sistema de cuidado de la salud; tenemos un sistema de cuidado de la enfermedad. Por eso es tan valioso introducir a los profesionales de la salud en la práctica de Mindfulness: una práctica atenta y enfocada del cuidado a la persona, una comunicación atenta con aquellos que sufren y están enfermos, y un encuentro atento con el paciente como un ser humano integrado. Es fundamental que los profesionales de la salud cultiven la atención plena en sus propias vidas, en sus propios cuerpos, para ser capaces de desarrollar empatía y compasión hacia las personas con las que trabajan día a día”.

Jon Kabat-Zinn, principal difusor de la práctica de mindfulness en Occidente, creador del Programa **MBSR**, y Director Ejecutivo de la **Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**.

Vivimos en una cultura basada en el estrés, con la constante sensación de "no llegar". El estrés nos genera ansiedad, tensión y preocupación, y los estudios científicos dicen que puede llevarnos al decaimiento y a la depresión.

Según estos estudios, el entrenamiento de la atención potencia la claridad mental y disminuye nuestro automatismo y estrés. Cada vez se hace más patente la influencia del estado de nuestra atención, sobre la calidad de nuestra vida mental y física. Parece que esa calidad de nuestra mente y cuerpo, depende en una importante medida de cómo manejemos nuestra atención, y por ello necesitamos entrenarla.

La práctica de Mindfulness nos ayuda a descansar mentalmente y a tener la claridad suficiente como para, en cada momento, dirigir nuestra atención hacia lo que necesitamos. Con mayor calma y claridad mental, podemos manejar los problemas y tensiones del día a día con mayor facilidad, dándoles soluciones más eficientes.

El estrés de los profesionales socio sanitarios, en comparación con otras actividades laborales, es de los más altos. La tensión y, en ocasiones, la frustración, están casi permanentemente de fondo en el desarrollo de esta profesión, en la que hay que atender al dolor, a la discapacidad, a la muerte, y a situaciones límites de otras personas.

El desarrollo de las habilidades de la atención plena aporta unos beneficios personales, profesionales e institucionales que marcan la frontera entre el sufrimiento y la satisfacción en la atención que prestamos, y en el cometido laboral. En el sector sanitario es frecuente el trabajo multitarea, en el que prima lo urgente. Pero, cada vez más, la multitarea está siendo puesta en cuestión, por ser causa de un incremento del estrés (para profesionales y pacientes) y de una disminución de la atención, que lleva a cometer más errores en el desempeño laboral.

El entrenamiento en Mindfulness no pretende cambiar las situaciones que nos generan malestar, sino que incide en cómo, desarrollando la calma y la claridad mental, podemos gestionarlas.

Cada vez más, los estudios científicos muestran que la calma y la claridad mental son cualidades propias del ser humano que se pueden entrenar y potenciar.