Mindfulness y Salud mental.

German Giraldo Salinas
Médico Cirujano Especialista en Salud Ocupacional UdA.
Consultor en Mindfulness EDT.

Resumen.

Mediante la experiencia de la práctica de Mindfulness, promocionar en los empleados, la salud mental y el bienestar, desarrollando mecanismos de afrontamiento para las situaciones estresantes, ampliar el conocimiento de sí mismo que les permite entender su mente y su relación con la realidad; observando que nos produce tensión, rechazo, negatividad y estrés, desarrollando maneras de orientarnos para generar bienestar personal y laboral. Facilita competencias de inteligencia emocional, personal e interpersonal, aumenta la percepción de seguridad que permite un buen manejo de la incertidumbre y propicia una buena adaptación al cambio condiciones para disminuir el estrés, la ansiedad, la depresión, para la prevención de las enfermedades derivadas del estrés y la promoción de la salud mental.

Palabras clave: Mindfulness, atención plena, meditación científica, afrontamiento, salud mental.

Introducción

Conceptos generales de la práctica de Mindfulness, sus definiciones, bases e historia, las características principales: atención plena, intención, aceptación, bondad, compasión, no juzgar, paciencia.

Recordar hallazgos científicos de las: neurociencias, la psicología cognitiva, la neuroplasticidad, la epigenética, relacionados con Mindfulness.

Utilización de Mindfulness en la salud mental y física, y las diferentes aplicaciones en el lugar de trabajo: reducción de estrés, intervención en burnout, afrontamiento de la realidad, diminución de las enfermedades derivadas del estrés. Revisión bibliográfica de varios autores como: Jon Kabat-Zinn, Vicente Simón, Shapiro Sl, Luis Carlos Delgado Pastor, Ronald Siegel, Mario Carrillo, Kathleen McDonald, Pedro Acosta, Nazareth Castellanos, Javier García Campayo. Usos de Mindfulness sus alcances, mitos y limitaciones.

Legislación Colombia relacionada con Mindfulness y salud mental

Resolución 2646 (JULIO 17 de 2018) del Ministerio de Protección Social, establecen disposiciones y definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

El Decreto 1471 de 2014 del Ministerio del trabajo. Tabla de enfermedades profesionales, propone las patologías causadas por estrés en el trabajo comprenden, "Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo. Trabajos con técnicas de producción en masa, repetitivo o monótono o combinados con ritmo o control impuesto por la máquina. Trabajos por turnos, nocturno y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales. que produzcan estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido-péptica severa o colon irritable".

Las normas les piden a las empresas que intervengan los factores psicosociales en el trabajo y sus efectos. Toda intervención implica el compromiso de la gerencia o de la dirección de la empresa y el de los trabajadores. Realización de actividades educativas o formativas con los trabajadores, con el objeto de modificar actitudes o respuestas frente a las situaciones. Dichas actividades deben formar parte de un programa continuo y realizarse de manera paralela a la modificación de las condiciones de trabajo, aplicando técnicas de educación para adultos.

El Ministerio de Trabajo de Colombia en la resolución **2764 del 18 de julio de 2022** por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgos Psicosociales, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos especificos. En el Artículo 1. Objeto "referentes … obligatorios.

En su numeral 3. Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral.

PROTOCOLO DE ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ENTORNO LABORAL.

3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento.

a. Objetivo(s) de la acción Modificar la percepción, interpretación y manejo de los problemas en los trabajadores que se exponen a situaciones devastadoras, atención a público emocionalmente afectado y a exigencias de control emocional como parte de la labor, mediante el desarrollo de habilidades de control emocional.

Alcances: La acción de intervención impacta la dimensión psicosocial de demandas emocionales; el alcance más preciso es el de fortalecer la capacidad para afrontar situaciones críticas de manera adaptativa.

Página 31…Uno de los métodos más recientemente utilizados para intervenir la capacidad de afrontamiento emocional se denomina mindfullness o atención plena, el cual puede emplearse tanto en el trabajo grupal como en el individual.

4. MINDFULLNESS es una práctica de meditación que cultiva la conciencia del momento presente, sin realizar juicio de valor. La traducción más frecuente de mindfullness es "conciencia plena" o "atención plena" (Villajos et al. 2013). La práctica sistemática de esta técnica permite reeducar la mente, el cerebro y el cuerpo a través de la observación neutral de pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones físicas como elementos dinámicos, con el fin de cambiar su percepción y manejo.

Definición de salud mental Gobierno de Colombia en la Ley de Salud Mental 1616 del 21 de enero de 2013 Artículo 3. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Definiciones

Mindfulness: Atención Plena; Conciencia Plena, meditación científica.

Mindfulness se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002, Shapiro & Schartz 1999).

"Mindfulness es mantener la conciencia habitando la realidad presente" Thich Nhat Hanh (1975).

"Conciencia momento a momento" "Conciencia de la experiencia presente con aceptación" Germer 2005

"Mindfulness la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento" Simón, Vicente 2007.

Existen muchas más definiciones aquí esta lo central es una práctica, una experiencia de atención centrada en el presente con aceptación.

Resumen de la historia del Mindfulness

Moderna: El Dr. Jon Kabat-Zinn Biólogo. Ph.D en Biología Molecular, fundo en 1979 el Centro Mindfulness en Medicina, el cuidado de la Salud y la Sociedad; en la Universidad de Massachusetts e inicio el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR y lo han aplicado a hospitales, instituciones de educación y empresas, en dicho programa han participado más de 16.000 personas, el entrenamiento se dicta en más

de 280 centros de EE.UU, Europa y Latinoamérica. En estos 42 años a partir de su idea han surgido múltiples propuestas de diferentes autores y ciencias.

Antigua: El Mindfulness está inspirado en la meditación y contemplación presentes en el Budismo, Hinduismo, y en algunas prácticas contemplativas cristianas y de otras religiones. La traducción al inglés de la palabra "Sati" del idioma Pali es Mindfulness. "Sati" es observación atenta y ecuánime de los fenómenos para percibirlos tal como son en la realidad, sin distorsiones emotivas e intelectuales (Solé-Leris y Velez de Cea, 199). En el Budismo se practica la contemplación del cuerpo, de las sensaciones, de la mente y de los objetos mentales y su objetivo es la disminución del sufrimiento.

Cualidades principales:

Atención plena: Darnos cuenta conscientemente del presente, poner la atención sobre la atención. Observar un objeto ejemplo: nuestra respiración se utiliza como ancla atencional que estabiliza la mente, reconocemos cuando nos distraemos y retornamos la atención amablemente una y otra vez al objeto de atención la respiración. Se busca cultivar, entrenar y autorregular la atención observando cualquier fenómeno transitorio del cuerpo o la mente, es opuesto a rumiar, divagar o soñar despierto. Hacerlo con curiosidad apertura, conscientes de que todo se transforma y es impermanente. Aumenta nuestra conciencia interoceptiva. El desarrollo de este control de la atención mejora la concentración en la tarea.

Intención: Inclinar la voluntad hacia un propósito, aquí tenemos la intención de sostener la atención con aceptación y sin juzgar, requiere repetición y entrenamiento

Observación: Mindfulness pide un observador activo que vea las cosas como son que experimente sus pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones que adquiera conocimiento de ellos. "si observas desconectas el automático" Simón 2007. Además, quiere que este observador vea todo con mente de aprendiz, de principiante. Desarrolla la meta-cognición.

Aceptación: recibir voluntariamente algo que ya está. Aceptar la experiencia sin una evaluación positiva me gusta, negativa no me gusta o indiferentes, aceptar ecuánimemente la experiencia simplemente "es". Estar abierto al momento. Es diferente de resignación o pasividad y permite la discriminación para la acción consciente. No cambiar, no evadir o escapar de lo que está sucediendo en el momento.

No juzgar: actitud no evaluativa ni bueno ni malo, cambiar el juicio por descripciones de lo que sucede y sus consecuencias, ejemplo: No hice la tarea vs. Soy un burro. Reconocer si estamos juzgando. Evaluación más consciente de la situación que evita la reacción.

Paciencia: cualidad de permitir que las cosas pasen a su ritmo, transitar los sucesos, vivir lo que está ocurriendo. Dejarlo ser.

Compasión: es la simpatía y/o empatía conmigo y los demás. El deseo de que todos tengamos bienestar. Trátate y trata como si estuvieras conteniendo a tu mejor amigo.

Que NO ES Mindfulness.

- No es relajación.
- No es poner la Mente en Blanco.
- No es Pensar Positivo.
- No es santidad o beatitud.

- No es trascender la vida ordinaria, es entrar en ella.
- No es rehuir el dolor o algo, es hacerle frente estar presente.
- No es una nueva religión, es un hábito secular.
- No es automático ni rápido, es un proceso y una práctica.
- No es suprimir las emociones.
- No busca el éxtasis, la iluminación o el nirvana.
- No hay que creer nada místico o trascendental.
- No es un estado alterado de conciencia.
- No es una panacea.

Evidencia científica sobre Mindfulness

Mediante las Neurociencia conocemos que la práctica de Mindfulness activa y regula el circuito donde manejamos las emociones en región medial y ventrolateral del córtex prefrontal que controla la amígdala, las investigaciones concluyen que Mindfulness es una técnica de regulación emocional.

En revisiones de estudios psicológicos han encontrado incremento de nuestra Autorregulación y en las neuroimagenes evidencian cambios la corteza cingulada anterior en la zona media de los lóbulos frontales zona que controla la regulación.

En lo que mayor evidencia existe es en disminución de la ansiedad y estrés, estudios con pruebas psicológicas y con respaldo de neurociencia muestran cambios cerebrales comparando imágenes antes y después de las prácticas de 8 semanas con incremento de la materia gris en las zonas del cerebro relacionadas con el manejo del estrés ejemplo en la zona del hipocampo.

La psicología cognitiva ha realizado investigaciones sobre Mindfulness y la meta-cognición, (conocer como conozco lo que estoy conociendo, pensar en mi forma de pensar) y encuentra que incrementa la meta-cognición; en los estudios de imágenes del cerebro encuentra un mayor desarrollo de la corteza pre-frontal rostro lateral área relacionada con la introspección y meta-cognición, lo que nos permite vernos con más ecuanimidad y claridad nuestros pensamiento auto-generados y observar con distancia nuestra emociones.

Algunas investigaciones proponen que Mindfulness aumenta la flexibilidad para ver alternativas en el presente diferenciando de sucesos pasados lo que incrementa y mejora la toma de decisiones, los hallazgos de imágenes están relacionados con la Corteza orbito frontal. (¿Más Información ver Review Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners Kieran C.R. Foxa, Savannah Nijeboera, Matthew L. Dixona. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763414000724

Cito aquí algunos metanálisis sobre Mindfulness que se encuentran en PubMed de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. Un metanálisis presenta estudios que demuestran la disminución de la ansiedad, depresión o el dolor, en 47 investigaciones con 3.500 personas que participaron en programas que practican Mindfulness. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24395196 en otro metanálisis hay evidencias de que la práctica de Mindfulness reduce emociones negativas y neurosis. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22582738

Estudios de Neuroplasticidad cerebral muestran que al utilizar Mindfulness hay cambios en la estructura y actividad cerebral http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?linkname=pubmed_pubmed&from_uid=25653628

En el 2015 Harvard Business Review, publico Mindfulness literalmente puede cambiar su cerebro https://hbr.org/2015/01/mindfulness-can-literally-change-your-brain

Usos y Beneficios de Mindfulness en la salud mental y física.

En reducción de estrés sobresale el programa MBSR reducción de estrés basado en Mindfulness del Dr. Kabat-Zinn, 1990.

La terapia cognitiva basada en Mindfulness para la prevención de recaídas de depresión MBCT, Segal, Williams, & Teasdale, 2002.

Terapia Dialéctica Comportamental DBT; Linehan, 1993.

Terapia de Aceptación y compromiso ACT Hayes, Strosahi, & Wilson 1999.

Ha demostrado ser útil en disminución del dolor crónico, fibromialgia, trastornos alimenticios, trastorno de ansiedad, depresión.

Se encuentran pocos estudios sobre la utilización de Mindfulness en las empresas principalmente se ha utilizado para disminución de estrés, unos pocos tienen el foco del burnout casi todos realizados en sector de salud y en educación, los estudios cuentan con pocos integrantes y son voluntarios lo que crea sesgo en sus conclusiones.

No encontré ninguna investigación sobre Mindfulness y prevención de accidentes de trabajo.

En su utilización en empresas es interesantes el siguiente artículo; Porque algunas empresas invierten en Mindfulness. Harvard Bussines Reviw del 28 de diciembre de 2015: https://hbr.org/2015/12/why-google-target-and-general-mills-are-investing-in-mindfulness resumen:

Google: acceso a una docena de cursos sobre Mindfulness. El más popular se llama "Busca dentro de ti mismo", es ofrecido desde 2007. Estos programas ayudan a las personas a comprender mejor a sus colegas, aumentan la resiliencia al estrés y mejoran la concentración. Los participantes reportan que logran ser más pacientes y mejoran sus habilidades para escuchar, además de que aprenden a manejar mejor el estrés y las emociones.

Aetna: lanzó y estudió dos programas de atención plena en 2010, llamados "Viniyoga reducción de estrés" y "Mindfulness en el trabajo", en colaboración con el American Viniyoga Institute y la Universidad de Duke, respectivamente. Su meta fue ayudar a reducir el estrés y mejorar las reacciones ante este. Los resultados fueron tan buenos que ahora los programas se ofrecen a clientes. Por ejemplo, los participantes mostraron mejoría en niveles percibidos de estrés y en mediciones de frecuencia cardiaca. Otro dato importante es que se descubrió que los resultados son los mismos si se toma el curso en persona o en línea.

General Mills: Desde 2006, General Mills ofrece este programa diseñado para mejorar la concentración, la claridad y la creatividad en su en su sede en Minneapolis. Además, sus colaboradores tienen acceso semanal a clases de meditación y yoga, así como a salones dedicados a la meditación.

Intel: Bajo el nombre de Awake@Intel, la empresa cuenta desde 2012 con un programa de mindfulness. Sus participantes reportan una disminución de dos puntos en estrés, un aumento de tres puntos de

felicidad y dos en nuevas ideas, creatividad, concentración y calidad de relaciones laborales, en una escala del uno al diez.

Target: En 2010 comenzó un programa de entrenamiento en atención plena llamado "Meditating Merchants", el cual está abierto a todos los empleados en varias sedes de la compañía.

Conclusiones:

Mindfulness ha demostrado ser útil para mejorar la salud física y mental de las personas que lo practican, principalmente disminuyendo el estrés, mejora y centra la atención, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoconciencia, la autorregulación y puede generar bienestar, su éxito depende un 85% de la práctica personal.

Podría ser utilizado como un componente más en los programas de Salud y Seguridad en el Trabajo principalmente en los temas relacionados con los riesgos psicosociales. No encontré investigaciones, ni artículos, ni métodos, solo algunas escasas sugerencias de la utilización del Mindfulness en la prevención de accidentes de trabajo.

Sugiero utilizar las prácticas de Mindfulness para la promoción de la salud mental y la prevención de las enfermedades derivadas del estrés en las empresas.

Referencias bibliográficas

Delgado Pastor Luis Carlos. Correlatos Psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness. Editorial Universidad de Granada. 2009.

Mañas Israel. Educación Consciente: Mindfulness en el ámbito educativo. Edita Aconcagua. Sevilla 2014.

Didona Fabrizio. Manual Clínico de Mindfulness. Editorial DESCLEE DE BROUWER. 2011

Winifred Gallagher. Atención plena El poder de la concentración. Barcelona. Ediciones Urano, 2010.

Asuero Martin Andres. Efectividad de un programa educativo en Conciencia Plena Mindfulness para reducir Burnout y mejorar la empatía en Profesionales de atención primaria, Bellaterra. 2012.

Kathleen Mcdonald, Aprendiendo con los lamas: Una guía práctica para la meditación. Editorial DHARMA, 2010

Rodriguez Raquel, Rivas Sara de Rivas. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Madrid. Med Segur Trab (Internet) 7. Suplemento 1: 1-262. 2011

Thich Nhat Hanh. Cómo lograr el milagro de vivir despierto (Un manual de meditación) CENTRO E. N. CEDEL. 1995

Simón Vicente M. Mindfulness y Neurobiología. Universidad de valencia REVISTA DE PSICOTERAPIA 6 / Vol. XVII - Nº 66/67 206. 2009.

Goleman Daniel. FOCUS. Editorial Kairós, S.A. Barcelona, 2013.

Kabat-Zinn. La práctica de la atención plena. Editorial Kairós, 2007.

Hanh Thich Nhat. La Paz está en tu interior. Editorial ONIRO, Barcelona. 2012.

Acosta Pedro. MINDFULNESS PARA EL MUNDO Vivir en el Presente sin Juzgar. 2014.

Badino, Clara. Vivir y morir plenamente Mindfulness: simplificando mente cerebro cuerpo. Buenos Aires. 2012.

Carrillo Pulido Mario. Mindfulness sencillamente. www.dhammasati.org , 2015

MOSCOSO, Manolete S; LENGACHER, Cecile A. Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. Lima, Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272015000200005&lng=es&nrm=iso. Accedido en 29 sept. 2016.

JON KABAT-ZINN, VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS (ED. REVISADA Y ACTUALIZADA): COMO UTILIZAR LA SABIDURIA DEL CUERPO Y DE LA MENTE PARA ENFRENTARNOS AL ESTRES, EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD Editorial KAIROS, 2016.

García, Campayo Javier. Mindfulness Nuevo Manual Práctico. El camino de la atención plena. Singlanta, 2019.

Castel