Llega septiembre, se acabaron las vacaciones, volvemos al trabajo y ya desde el primer día la 'mente del mono' comienza a hacer de las suyas y a tele transportarnos, sin darnos cuenta, dando saltos entre el pasado y el futuro. Pensamientos que van desde lo bien que estábamos de vacaciones hasta cuánto queda para el siguiente puente se suceden en nuestra mente de manera automática, alejándonos de la realidad y de lo que está ocurriendo en ese preciso instante.

Mindfulness y compasión para los procesos de cambio

Foto: mindfulnessbilbao.es

La práctica de mindfulness consiste en llevar la atención a lo que realmente está pasando en el mismo momento en el que ocurre. Es una técnica de mente y cuerpo que nos conecta con el momento presente, ayudándonos a diferenciar entre los pensamientos y recuerdos que se agolpan en nuestra cabeza, y la realidad, que es otra.

En los últimos años, se práctica ha sido ganando relevancia como herramienta de gestión para el cambio de hábitos y la vuelta a la rutina. En los casos en los que se produce un malestar en las personas durante estos procesos, el mindfulness va directamente a la causa de esta incomodidad o inquietud, ya que comprender lo qué le sucede a una persona es clave para su gestión.

Estar en el presente dejando de lado cualquier juicio y expectativa y, además, aplicando la aceptación y la compasión. Este término, que a menudo se confunde con resentimiento o resignación –dos estados nocivos para la salud– implica vivir en el bienestar aplicando la sensibilidad.

Nuria Bustamante (Berakaldo, 1974) lleva más de 10 años como instructora de mindfulness y compasión. Formada en el método científico de la Universidad de Massachusetts y en el Compassion Institute, explica que desarrollar fortaleza emocional y resiliencia es clave en todo proceso de cambio.

Nuestra mente está diseñada para estar más tiempo en lo desagradable que en lo agradable ya que su función es la supervivencia del cuerpo. Actualmente, vivimos en una situación de bonanza donde los riesgos son más poco evitables. Ya no se trata de padecer una hambruna o de sufrir el ataque de un león. Esto ha sido sustituido por el estrés que nos ocasiona la no finalización de un trabajo a tiempo o el miedo ante un posible despido.

Nuestra mente en digital pero el cuerpo sigue siendo analógico, contiene toda esa información que, en su momento, nos permitió sobrevivir en entornos hostiles. Una mente no entrenada reacciona ante los riesgos actuales con una intensidad similar a como si fueran vivencias de vida o muerte. El entrenamiento en mindfulness aprende a desarrollar la capacidad humana de poder elegir la respuesta ante estos estímulos exteriores.

Tenemos un contrato con los mínimos: el instinto y la capacidad de reaccionar ante lo que percibimos como una amenaza. A base de entrenamiento, una persona puede darse cuenta de que, lo que está ocurriendo en su mente y en su cuerpo es un proceso normal e instintivo para que, en vez de alterarse y responder con reactividad, pueda regularlo y cambiar esas reacciones con la práctica.

El hecho de darnos cuenta de que estamos sintiendo estrés o miedo ya reduce la intensidad del malestar. Es un indicativo de estar observándolo y, en consecuencia, poder separarnos de ello para que no nos inunde por completo. Esta compresión quita gran carga a lo que pasa y, en el caso de que se esté dando una situación negativa o desagradable en el trabajo, sí nos damos cuenta de ello, ese paso o carga se reduce.

APLICAR EL MINDFULNESS EN LA VUELTA AL TRABAJO

"Cuanto más nos hagamos las personas conscientes de cómo funciona nuestra mente y nuestro cuerpo en los procesos de cambio, el síndrome post vacacional simplemente será una etapa más dentro de nuestra vida y, como consecuencia, no tendrá tanta intensidad", explica Nuria.

A menudo, en los procesos de cambio, las personas no resultamos muy fiables cuando adoptamos decisiones desde una emoción activada que distorsiona nuestra percepción de la realidad. Damos cuenta de que realmente no está pasando nada, de que simplemente

"Las personas no somos fiables cuando decidimos desde la emoción."

NURIA BUSTAMANTE
INSTRUCTORA DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN

"En septiembre aumenta de media un 70% la demanda de solicitudes para acceder a cursos de mindfulness por parte de personas con todo tipo de perfiles."

"Estudios indican que una media de dos meses de entrenamiento en mindfulness reduce en un 69% la reactividad."

te estamos notando el cambio de hábito y que sentimos, por ejemplo, más enfado o cansancio. No sentir rechazo ni resistencia alguna, sólo identificarlo. Esta práctica de estar en conexión con los sentidos permite bajar la intensidad al reducirse los pensamientos y la actividad mental.

Otro recurso para reducir el malestar pasa por llevar la atención a la respiración y aplicar compasión, entendida como una unidad compuesta hacia el otro. Las relaciones interpersonales son clave para nuestro bienestar. En este sentido, compasión implica aplicar compromiso, por ejemplo, respecto al comportamiento de una persona que no puede estar dándose cuenta de que lo que hace o dice está ocasionando un daño. Se elimina el juicio y se genera empatía a través de utilizar el pensamiento hacia la comprensión del otro. Esto implica desarrollar la percepción de que una persona puede estar haciendo o diciendo algo que en ese momento afecta a otras personas porque no se está dando cuenta del alcance de sus hechos o de sus palabras.

Un ser humano en condiciones de bienestar actúa con acciones positivas y saludables. Desarrollando la humanidad compartida conectamos y empatizamos con el sentir de otras personas y, desde ahí, nuestro sufrimiento es mucho menor. Luego llegará el momento de, por ejemplo, poner un límite o tener una conversación determinada pero el paso previo a regular las emociones desde el enfoque de la comprensión y la compasión cambia por completo la experiencia. Desde esta perspectiva, el trato con la otra persona será completamente distinto.

BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y EL BIENESTAR

Las emociones son el impacto de los pensamientos en el cuerpo, independientemente de su origen.

"El mayor beneficio del mindfulness para la salud es ver la realidad tal y como es, reducir las expectativas desajustadas y el autoengaño."

Es el cuerpo quien las recibe por lo que la regulación emocional es esencial para cuidar de nuestra salud.

La práctica continuada de mindfulness tiene como resultado un menor desgaste físico ya que el cuerpo no se activa de una manera tan prolongada en el tiempo con aquellas emociones desagradables que pueden surgir en cualquier proceso adaptativo o de cambio. Las personas experimentan una mayor relajación física y claridad mental al reducirse o eliminarse las tensiones contenidas en el tiempo. También aumenta la eficacia en el trabajo ya que al aumentar la atención se evita cometer errores.

La mente tiende a traer a nuestros pensamientos todos los peligros posibles. Si efectivamente no nos encontramos a gusto en nuestro trabajo, es recomendable no precipitarse tomando una decisión al respecto durante los primeros días tras la vuelta. Gestionar las emociones que surgen en esta época post vacacional y encontrar la motivación para ello es responsabilidad de cada uno. Lo que le pase a una persona se transmite a otra. Como en el colegio, lo hacemos por nosotras y por todas nuestras compañeras ●

Guía práctica para la gestión del malestar en la vuelta al trabajo

BILBAO.- Cuidarse implica un compromiso personal con nuestro bienestar. De hecho, evitar una situación desagradable no solo es la consigna, sino que es una de las estrategias menos eficientes para eliminarla. Las herramientas que ofrece el mindfulness incluyen cuatro pasos. En primer lugar, **darse cuenta** de lo que está pasando. Posteriormente, un espacio de **observación**. Una vez realizado esto, leer que **validar lo que se siente** para poder así **gestionarlo** y hacer algo al respecto.

Dentro de esta gestión hay una serie de etapas. En primer lugar, y si hay mucha actividad física o mental, es necesario **reducir la hiperalerta** a través de la regulación de las emociones que hayan podido aflorar. Y aquí es cuando el mindfulness resulta muy eficaz. Si nos gusta nuestro trabajo, la adaptación será más llevadera. Por el contrario, si existe una insatisfacción en el trabajo, ésta se activará por el contraste entre el bienestar que produce estar de vacaciones versus el malestar que se puede advertir a los obligaciones.

Aquí es esencial **ir a la causa y discernir** entre las cosas que están en nuestro mano cambiar y las que no. **Aceptarlo** que es diferente a conquistar, y aquí es donde entra en juego la **compasión y la humanidad compartida**: la realidad de una persona de poder ver más allá de su propio malestar y conectar con el de otra persona.

La compasión implica comprender y dejar de juzgar muchas situaciones que no nos gustan en nuestro trabajo. El hecho de poder desarrollar una empatía auténtica nos protege de todos esos momentos que puede ser la causa de nuestro sufrimiento. Nos amplía la mirada.

El cuidado mutuo es a querer evitar toda situación desagradable. Es habitual que en esta época nos planteemos cambios como cambiar de profesión o dejar el trabajo. La práctica de mindfulness también nos ayuda a ser conscientes de nuestros patrones mentales.