

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

EL APOORTE DEL MINDFULNESS AL COACHING

AUTOR:

Lic. Pía Andújar
Master Coach Profesional AAPC
E-mail: contacto@coachingconciencia.com
www.coachingconciencia.com

INTRODUCCIÓN

Mindfulness o 'conciencia plena' consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación" - una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal ruminación acerca del pasado o el futuro.¹

Jon Kabat-Zinn, quien introdujo el Mindfulness en occidente, nos ofrece una definición más simple: "Es prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar". Diana Winston, directora de Educación de Mindfulness de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), añade "el vivir experiencias con actitud de apertura, curiosidad y disposición de estar con lo que es".

¿No son acaso estas definiciones totalmente coherentes con el siendo que necesita un coach para abordar una conversación de Coaching?

En este trabajo se explorarán las diferentes formas de integrar Mindfulness en la vida del coach profesional y como, a través del desarrollo de su práctica, se puede cultivar empatía, intuición, y ecuanimidad. Estas cualidades permiten acercarse y prestar atención

¹ "What Is Mindfulness?". The Greater Good Science Center. The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley. [Consulta: 24/04/2014].

al coachee desde una manera profundamente humana y genuina, favoreciendo los resultados obtenidos en las sesiones.

HIPOTESIS

Partiendo de lo anteriormente planteado, mi hipótesis es la siguiente:

“El Mindfulness es una herramienta que el coach puede utilizar tanto para su beneficio personal como para mejorar la calidad de las intervenciones de su quehacer profesional”.

Para poder fundamentar esta hipótesis abordaré en este trabajo los principales aspectos del Mindfulness, su origen, beneficios, aplicaciones y resultados obtenidos hasta ahora, junto con una guía para los coaches que quieran incorporar esta herramienta como parte de su bagaje de recursos.

MARCO TEÓRICO

El abordaje de este tema remite a disciplinas como la psicología, neurociencias, investigaciones y casos de estudio y mi propia experiencia como coach practicante de esta disciplina.

DESARROLLO DE LA INVESTIGACION

Orígenes y Desarrollo del Mindfulness

El concepto de Mindfulness hace referencia a un estado de conciencia que se puede desarrollar a través de distintas técnicas meditativas. Sobre su origen, algunos autores lo sitúan en la tradición budista; no obstante, para otros autores la raíz de la práctica de la meditación es anterior al propio Buda. Una de sus mayores ventajas, es que su práctica no depende de ninguna ideología ni creencia específica, por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos (Kabat-Zinn, 1990).

Si bien la atención plena tiene su origen en las antiguas prácticas de meditación, es decir podemos señalar sus orígenes hace más de 3000 años, no fue sino hasta 1979 que comenzaron a surgir los primeros programas basados en Mindfulness en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

El fundador del Mindfulness como disciplina científica es Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts.

Kabat-Zinn creó los primeros programas de Mindfulness basándose en las prácticas que él hacía de Zen y Yoga para aplicarlos a pacientes que padecían dolores crónicos. Su objetivo era encontrar una manera de aliviarles el sufrimiento. Los resultados de sus programas fueron tan buenos que a partir de ahí se empezaron a propagar y los estudios sobre Mindfulness fueron creciendo exponencialmente.

En el siguiente gráfico podemos apreciar este crecimiento:



Desde el año 2000 a la actualidad los estudios sobre Mindfulness pasaron de unos 4 o 5 a casi 375 estudios en el año 2014. Dichos estudios provienen principalmente de las Neurociencias, la Psicología y diversos programas aplicados a empresas y a la educación.²

² Diex, Gustavo; Moñivas Agustín. Fundamentos del Mindfulness. Universidad Central de Ecuador. [en línea] [Consulta: 21/09/2014]. Disponible en <http://vimeo.com/100658739>.

Fundamentos del Mindfulness

Diex y Moñivas nos hablan de 3 componentes en los que se basa Mindfulness:

1 – Prestar Atención

2 – Al Momento Presente

3 – Con Aceptación

Cada uno de estos 3 componentes de la definición se pueden analizar por separado para obtener una visión más profunda de las implicancias de esta disciplina:

1 - Prestar Atención: “Estás allí donde se enfoca tu atención”. Esto implica que donde pongamos nuestra atención va a determinar de alguna manera la experiencia que tendremos. Por ejemplo si una persona está enfocada en sus preocupaciones, sean del tipo que sean, la experiencia de su vida estará teñida por ese enfoque.

Si nos observamos atentamente podremos comprobar que diariamente tenemos miles de pensamientos durante el día. ¿Qué tipo de pensamientos tienes con más frecuencia? ¿Esos pensamientos traen paz o estrés a tu vida?

El estrés y el sufrimiento son causados por nosotros mismos, por enfocarnos en pensamientos que nos estresan. Nuestra mente está permanentemente en estado de rumiación, inventando historias de lo que podría pasar, lamentándose por algo que pasó, anticipando, culpando, juzgando, etc. Observa tu mente y comprobarás que es así como generalmente funciona.

Confundimos nuestros pensamientos, nuestros juicios con verdades absolutas y eso determina la experiencia que viviremos. Creemos que las cosas que suceden o lo que alguien hizo nos estresa, pero somos nosotros mismos los que nos generamos esa experiencia. El problema de todo esto es que cuando estamos estresados nuestro potencial se ve limitado.

Gran parte del Mindfulness se basa justamente en regular nuestra atención para regular el estrés. También nos ayuda a no identificarnos con los pensamientos. De esa manera nuestra atención se vuelve mucho más enfocada y podemos ser más efectivos en lo que sea que hagamos.

Por supuesto, para lograr todo esto se necesita práctica. Abordaremos este punto con más detalle más adelante.

Muchas personas confunden el Mindfulness con relajación. La relajación puede ser una consecuencia del Mindfulness, pero no es lo que en esencia el Mindfulness es.

2 – Al Momento Presente: No hay nada que no ocurra en el presente. El momento presente es lo único real. Incluso cuando pensamos en el pasado o en el futuro, el acto de pensar ocurre en el presente. Ni el pasado ni el futuro tienen existencia, si no es a través de nuestros pensamientos en el presente.

No estar en el presente significa estar identificados con pensamientos y emociones de cosas que van a pasar en el futuro o pensamientos y emociones de cosas que han sucedido en el pasado. No estar presente significa estar perdidos en nuestros pensamientos, totalmente identificados con ellos.

Cuando no estamos presentes no vivimos plenamente porque perdemos contacto con lo que ocurre en realidad y vivimos en un sueño creado por nuestra mente.

Al igual que el prestar atención, aprender a estar en el momento presente requiere una práctica diaria. No es algo que podamos lograr sólo conociendo la teoría. Sin el compromiso de vivir día a día enfocados en el aquí y ahora, lo más probable es que terminemos perdidos en nuestros pensamientos.

Para poder estar en el presente necesitamos desarrollar la capacidad de observar los movimientos de nuestra mente, ser capaces de darnos cuenta cuando nuestros pensamientos se van al pasado o al futuro. El sólo hecho de poder observar nuestros pensamientos sin identificarnos, nos conecta con el presente. Esto nos permite también romper con patrones de conducta derivados del pasado, pues nos hacemos más conscientes de que en cada momento podemos elegir nuestra respuesta y allí radica nuestro verdadero poder.

3 – Con Aceptación: Mucha gente confunde la aceptación con resignación o con falta de acción, pero este es un concepto equivocado. Aceptación es apertura a la experiencia. Aceptación es no evitar lo que es. Cuando hay atención plena hay aceptación plena y en ese estado no hay resistencia a lo que es. La aceptación a su vez nos trae paz independientemente de las circunstancias. Esto no quiere decir que no accionemos para cambiar una situación, sino que la acción tendrá una energía diferente. Haremos lo que

tenemos que hacer sin la resistencia o negatividad que caracteriza ese estado de No aceptación. Como dice una frase que se volvió popular en los últimos años: “Lo que resistes persiste, lo que aceptas desaparece”.

Aceptar significa estar abiertos a todos los aspectos de nuestra experiencia, tanto los que juzgamos agradables como los desagradables. Significa también aceptarnos completamente, tanto en nuestras luces como en nuestras sombras. Por ejemplo muchas veces evitamos o nos resistimos a cierto tipo de emociones como la tristeza, la angustia, el miedo o el enojo y al resistirnos contribuimos a perpetuar esa emoción en nosotros.

La aceptación nos transforma y transforma nuestra experiencia saliendo de nuestros patrones habituales de resistencia y conectándonos con la paz, bienestar y mayor claridad para hacer lo que necesitemos hacer.

Citando a Eckhart Tolle, autor del Best Seller “*El Poder del Ahora*”: “La entrega es la simple, pero profunda sabiduría de ceder más que oponerse al fluir de la vida. El único lugar donde usted puede experimentar el fluir de la vida es en el Ahora, así que entregarse es aceptar el momento presente incondicionalmente y sin reservas”.³

Las 7 Actitudes Básicas del Mindfulness

Kabat- Zinn propone siete actitudes que constituyen los principales soportes de la práctica del Mindfulness: no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder.

Estas actitudes son interdependientes, cada una influye en las demás y cultivar alguna mejora a las otras.

Otras actitudes, tales como la generosidad, la gratitud, el dominio de uno mismo, el perdón, la amabilidad, la compasión, la ecuanimidad, etc. se desarrollan mediante el cultivo de aquellas siete actitudes fundamentales.

A continuación veremos qué implica cada una de estas actitudes:

- **No juzgar:** Implica asumir una postura de observador imparcial, sin juicios ni etiquetas.

³ Tolle, Eckhart. *El Poder del Ahora*. Norma S.A, Bogotá, Colombia, 2009, pág. 200

- **Mente de Principiante:** Se trata de contemplar las cosas de un modo nuevo, con curiosidad, como si fuese la primera vez que las vemos. Para ello hay que abandonar las expectativas y los conceptos previos para poder así ver las cosas tal como aparecen ante nuestra experiencia presente.
- **Confianza:** significa poder confiar en ti mismo y en tus sentimientos, sin cargar con el lastre del pasado.
- **No esforzarse:** implica darse cuenta de que ya se está aquí. Por paradójico que pueda parecer, meditar es “no hacer”. Por eso, cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento que está entorpeciendo la atención plena. La mejor manera de conseguir objetivos en Mindfulness, es la de huir de esforzarnos en conseguir resultados y aceptar las cosas como son.
- **Aceptación.** Observar lo que ocurre y admitir lo que pasa tal cual es en el presente, sin intentar que sea de otra manera. No confundir con desesperanza, resignación o pasividad. La aceptación de la que hablamos significa simplemente desarrollar la disposición de ver las cosas como se presentan.
- **Dejar ir, ceder:** no apegarnos a las cosas, especialmente a los resultados. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra experiencia interna, es muy frecuente darnos cuenta de que nuestra mente tiende a aferrarse a algunas cosas, del pasado o del futuro. En la práctica meditativa dejamos ir esos pensamientos.

Además de necesitar de estas 7 actitudes básicas, se requiere compromiso con la práctica diaria, constancia, autodisciplina, intencionalidad y la dedicación plena de todos nuestros sentidos.

Cómo se practica Mindfulness

Existen 2 formas de practicar el Mindfulness: formal e informalmente.

La *práctica formal* consiste en tomarse el tiempo necesario para permanecer en una postura concreta y centrarse deliberadamente en la respiración, las sensaciones corporales, los sonidos, los sentidos, los pensamientos o las emociones.

La *práctica informal*, por su parte, consiste en prestar atención a las actividades cotidianas tales como comer, hacer ejercicio, trabajar o relacionarnos con los demás, en cualquier entorno en el que te encuentres.

Algunas consideraciones para la Práctica Formal del Mindfulness

A continuación presentamos algunas consideraciones que pueden facilitar la práctica y aprendizaje del mindfulness: ⁴

El lugar para Meditar

Ponte ropa cómoda, descálzate y busca un lugar tranquilo, con luz tenue, en el que no seas interrumpido, en el que no haya sobresaltos. Recuerda que se pierde temperatura durante la práctica, así que tenlo en cuenta por si necesitas una manta, calcetines, etc. Si estas en casa puede ser muy agradable encender unas velas e inciensos. Al aire libre se generan momentos muy especiales por la mañana temprano o al atardecer.

La Postura

Puedes elegir entre varias posturas, aunque lo verdaderamente importante es que la espalda permanezca recta pero sin tensiones y la cabeza alineada, de modo que la energía fluya, y que la postura sea suficientemente estable, a fin de evitar movimientos innecesarios que dificulten la concentración. Prueba con diferentes posturas y elige una en la que te encuentres cómodo, esa será la más apropiada para ti. No es necesario utilizar la misma en cada sesión.

Tumbados

Boca arriba sobre una esterilla, manta o similar. Con las palmas de las manos mirando al techo, los brazos algo separados del cuerpo, las piernas también separadas y los pies ligeramente caídos hacia fuera. Puedes colocar un cojín bajo la nuca y/o rodillas para estar más cómodo.

Sentados

Esta postura es muy sencilla y la pueden realizar prácticamente todas las personas de cualquier edad y condición física. Consiste en sentarse en una silla o sillón, con la espalda recta, separando las piernas el ancho de las caderas y las plantas de los pies tocando el suelo. Echa tus hombros hacia atrás y hacia abajo y descansa tus manos sobre los muslos.

⁴ Arévalo, Teresa. *Meditación para Principiantes 1*. [en línea] [Consulta: 20/09/2014]. Disponible en <http://turelajacion.wordpress.com/2014/01/28/meditacion-para-principiantes-1/>

Con las piernas cruzadas

Sentado en el suelo con las piernas cruzadas o sobre un cojín, taco o similar. La cabeza, cuello y tronco están bien alineados. Las manos pueden ir sobre las rodillas o sobre el regazo, en forma de cuenco.

Existen variantes de las posturas sedentes (como la del Loto) que exigen bastante flexibilidad, por lo que las dejaremos de momento.

De rodillas

De rodillas sobre una esterilla, manta...descansando los glúteos sobre los talones. Espalda bien alineada y manos sobre el regazo o muslos. Para facilitar la postura se puede colocar un cojín, almohadón o similar (existen taburetes especiales), bajo el trasero. Esta postura junto con las tres primeras son muy utilizadas en principiantes.

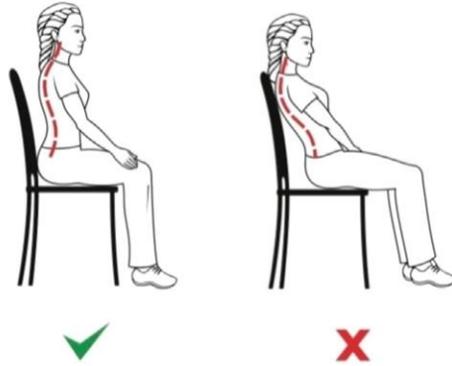
De pie y dinámicas

La meditación se puede realizar en cualquier postura, incluso en movimiento. Pero eso lo dejaremos para cuando tengamos algo más de experiencia. Paso a paso, sin prisa.

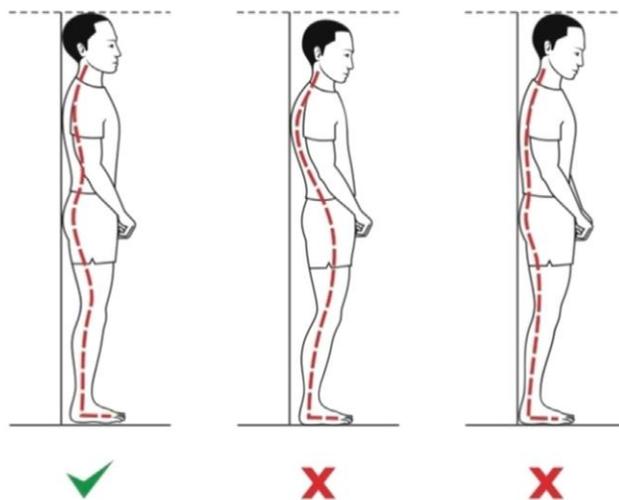
En el siguiente gráfico puedes ver algunas de las posturas recomendadas:



Alineación de la Columna



Alineación de la Columna



Antes de Comenzar

Tómate un momento para preguntarte a ti mismo qué es lo que vas a hacer y con qué intención lo haces. La respuesta a la primera pregunta sería MEDITACIÓN obviamente y en cuanto a la segunda, debemos saber que la práctica conlleva muchas sorpresas y beneficios que pueden ir desde introducir un poco de calma en nuestro ritmo de vida diario, aumentar la consciencia, desarrollar la creatividad y la voluntad, ahondar en el autoconocimiento, conectar con el amor, alcanzar tu yo real, desvanecer formas negativas de pensamiento, volverte más compasivo... En cualquier caso se trataría de hacer algo bueno para ti y por extensión para los demás, así que plasma esa intención en tu meditación y recíbela como un regalo.

Al comenzar la práctica, no te preocupes por la técnica en sí o en si lo estás haciendo bien o mal porque se trata de una experiencia personal. Simplemente trata de ir construyendo el hábito poco a poco, siendo paciente con el proceso y contigo mismo. Intenta practicar a diario unos 5-10 minutos pues es más efectivo practicar poco pero con frecuencia que las sesiones largas y esporádicas. En poco tiempo notarás los beneficios del estado meditativo y podrás ir empezando a explorar técnicas más avanzadas o variadas de meditación.

Práctica Formal

Teniendo en cuenta las pautas antes mencionadas, presento un ejercicio básico de Mindfulness para ser practicado diariamente:

- 1 – Elige una postura que te quede cómoda y cierra los ojos.
- 2 – Concéntrate en tu respiración. Observa tu ritmo respiratorio y permite que la respiración fluya naturalmente, sin esfuerzo. Concéntrate en cómo el aire hace subir tu abdomen cuando inspiras y como desciende cuando exhalas.
- 3 - Durante la sesión, ideas, pensamientos o recuerdos visitarán su mente. En ocasiones un pensamiento hila con otro y otro y otro más. Esto es completamente normal, lo importante es que contemples estos pensamientos un instante y luego sutilmente, los dejes pasar, como las nubes del cielo, como las olas del mar. Y apaciblemente vuelves a concentrarte en tu respiración, en el movimiento que produce en tu abdomen. Si regresan los pensamientos, despídelos otra vez, tantas veces como aparezcan, y vuelve a

concentrarte en tu respiración. De hecho, algunos dirían que este continuo regreso al momento presente “es” la práctica de la meditación.

Pasados unos 5 o 10 minutos (puedes ponerte una música suave de fondo que dure esos minutos y así sabrás el tiempo transcurrido sin necesidad de moverte), toma 2 o 3 respiraciones profundas, mueve ligeramente manos y piernas y haz ligeros estiramientos; y poco a poco, a tu ritmo, abre los ojos.

Práctica Informal

A continuación presento algunas prácticas informales que puedes llevar a cabo en el día a día, propuestas por la psicóloga Teresa Arévalo.⁵

- Por la mañana, al **despertar**, no saltes automáticamente de la cama. Tómate unos minutos para observar tus sensaciones, emociones, pensamientos... sin juzgarlos; y practica 3 respiraciones conscientes. Inspirar conscientemente es saber que el aire está entrando en tu cuerpo y espirar conscientemente es saber que tu cuerpo está renovando el aire. Esto ayuda a empezar el día de manera diferente estimulando la calma y el estar presente, preparando el escenario para que estés más tranquilo y constante ante los retos del día.
- En el momento del **aseo personal**, advierte si tu mente está planificando o preparándose para las actividades que te esperan. Si es así, hazte consciente y regresa a la sensación del agua recorriendo tu cuerpo, su temperatura, el sonido del agua al caer, el olor del jabón, el tacto de la esponja, el bienestar que produce....
- A la hora de desayunar y en general **en cualquier comida**, hazlo con Plena Consciencia. Somos muy afortunados por tener comida. Toda la naturaleza, la lluvia, el sol, la tierra... se encuentran presentes en cada bocado de tu comida. Mastícalo bien y sé consciente de lo que estas masticando, su sabor, su textura...
- **Si vives con alguien**, no desperdicies la oportunidad de dedicarles unos minutos para hablar y escucharles antes de salir de casa.

⁵ Arévalo, Teresa. *Un día Mindfulness*. [en línea] [Consulta: 20/09/2014]. Disponible en <http://turelajacion.wordpress.com/2014/07/28/un-dia-mindfulness/>

- **Antes de coger el coche**, desacelera ligeramente el caminar, comprueba tu cuerpo y percibe si hay alguna tensión. Si es así, trata de relajarte antes de comenzar a conducir. Mientras conduces, de vez en cuando trata de conducir un poco más lento. Puedes ponerte música relajante o experimentar con emisoras de radio nuevas.
- **Cuando camines**, intenta que no sea de forma automática. Hazte consciente de tu postura, del lugar que el cuerpo ocupa en todo el espacio. Puedes caminar de manera diferente hoy. Respira cada tres pasos, y exhala cada tres pasos.
- **Antes de abordar tu trabajo y/o tareas cotidianas**, reserva un tiempo para planificar. Organiza el tiempo de manera realista, céntrate una a una en cada una de las actividades y permítete descansos entre ellas.
- Distribuye algunas **prácticas a lo largo de la jornada** para observar tus sensaciones, emociones, pensamientos... o haz espacios para la respiración consciente a lo largo del día. Chequéate para ver si te encuentra en una actitud activa, reactiva, distraída o de pérdida de tiempo. Después, elije cuál es la cosa más importante que debes hacer en estos momentos.
- En las **interacciones humanas** que se establezcan, escucha poniendo todos los sentidos en acción, transmítele paz a tu interlocutor, habla despacio y con ternura en tus palabras.
- **Cuando cocines**, sumérgete en los colores de los alimentos, su olor, su forma, su textura, el calor del fuego...
- **Al terminar la jornada**, reflexiona sobre lo que realmente hiciste ese día. ¿Qué fue positivo? , ¿qué te hubiera gustado hacer mejor?, ¿cómo podría mejorar?. También puedes plantearte como te gustaría ser cuando llegues a casa.
- **Al llegar a casa** observa si tu cuerpo está tenso, y si es así, trata de suavizar las tensiones llevando tu respiración dentro de ellas y exhalando desde ellas, con plena consciencia, y simplemente aceptándolas como son, no tienes que manipularlas.

- **Antes de dormir**, puedes practicar ejercicios de respiración y relajación. No te enredes con lo que va a suceder mañana, de eso ya te ocuparás al día siguiente. Ahora es momento de sentir tu cuerpo yaciendo en la cama, el frescor de las sábanas, el tacto de las almohadas, el descanso...

Principales beneficios

Desde hace más de 30 años se han visto los beneficios a través de las investigaciones científicas realizadas en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts, Harvard o Yale. Actualmente muchas universidades y clínicas Americanas tienen departamentos de Neurocontemplación y laboratorios de estudio de la conciencia. Se ha observado que la práctica del Mindfulness ayuda a desarrollar nuevas redes neuronales, y modificar la realidad a través de la plasticidad de la mente.

Hay numerosas investigaciones científicas que muestran que es el corazón el que recibe información exacta de la realidad, no contaminada por la mente y memorias del pasado. El sentimiento a través de la apertura del corazón, permite la comunicación entre el pensamiento y la emoción con coherencia, así transformamos la percepción que tenemos de la realidad.⁶

Algunos Resultados sobre la Neurobiología del Mindfulness⁷

Los hábitos son comportamientos tan profundamente instalados en nuestro cerebro que los llevamos a cabo de forma automática. El objetivo de este modo de funcionamiento cerebral es, precisamente, liberar recursos en el cerebro para que podamos realizar otro tipo de tareas. Es lo que permite que, por ejemplo, podamos ir todos los días al trabajo sin pensar en ello y, al mismo tiempo, poder ir pensando en qué vamos a hacer para comer ese día.

El cerebro tiene dos tipos de procesos de toma de decisiones:

⁶ Gutiérrez García, Laura. *Entrenando para recordar quién eres aquí y ahora*. [en línea][Consulta: 23/09/2014]. Disponible en <http://www.creartemagazine.com/normal-mindfulness-creartemagazine.aspx>

⁷ Aprende Mindfulness. *Cómo controla el cerebro nuestros hábitos y comportamientos automáticos*. [en línea][Consulta: 19/09/2014]. Disponible en <http://www.aprendemindfulness.com/como-controla-el-cerebro-nuestros-habitos-y-comportamientos-automaticos-del-modo-automatico-al-modo-dirigido-traves-del-mindfulness/>

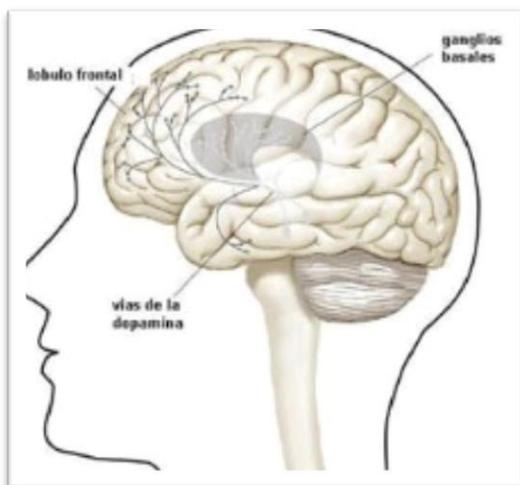
Por un lado, un modo deliberativo o orientado a objetivos (goal-oriented) en el que las futuras consecuencias de las acciones son evaluadas de cara a obtener un determinado objetivo.

Por otro lado, un modo automático o habitual, en el que las acciones previamente realizadas una y otra vez, con algún tipo de éxito (se consiguió el objetivo consciente o inconsciente que se perseguía), se desencadenan de forma automática, sin pensamiento dirigido intencionalmente a esa acción. Es decir, a medida que las acciones se van volviendo automáticas, nuestro comportamiento (nuestra reacción) deja de estar activada por la valoración de las consecuencias (por la recompensa esperada) y empieza a ser "disparada" simplemente por el estímulo. Se empieza a producir una asociación rápida e inmediata entre el estímulo y nuestra respuesta, sin que medie un proceso consciente de evaluación.

Los investigadores han descubierto que estos dos tipos de procesos se corresponden, además, con circuitos cerebrales diferentes:

Los procesos de tipo automático se instalaría en una parte del cerebro de tipo subcortical (en el interior del encéfalo) conocida como sistema de Ganglios Basales (en concreto, en la parte dorsolateral del núcleo estriado). Interesante señalar que son áreas que están muy implicadas en trastornos de tipo adictivo o de comportamientos obsesivo compulsivo.

Sin embargo, para los procesos de tipo "orientado a objetivos" se activarían otras partes diferentes del cerebro: el cortex prefrontal y la parte dorsomedial del núcleo estriado.



De este modo, a medida que un determinado tipo de acción va resultando repetida (porque, de alguna manera, nuestro sistema cerebral de recompensa va recibiendo inputs de que este tipo de comportamiento es “exitoso” o “nos gusta” – se libera dopamina), se va instalando en nuestro cerebro de tal forma que, cada vez de forma más inmediata, cuando nuestro cerebro detecta el estímulo, ya ha “grabado” en estas estructuras subcorticales (ganglios basales) el comportamiento automático que debe desencadenar sin necesidad de pasar por las vías corticales de procesamiento (ya no necesita volver a procesar la decisión y cada uno de los pasos que tendría un coste mayor) .

El cerebro, de forma eficiente, ya “decide por nosotros” porque, de alguna manera, ya ha visto que es un comportamiento que has repetido muchas veces y sería un coste alto tener que decidir cada vez (y, por lo tanto, requeriría consumir más energía que es un recurso escaso que debe gestionar de forma eficiente). Así, al grabar en esa otra parte del cerebro ese automatismo, lo desencadena con la sólo recepción del estímulo al que ha asociado dicho comportamiento.

La verdad es que es un proceso muy lógico, muy eficiente para el funcionamiento cerebral, pero eso explica cómo nuestros hábitos, nuestros patrones automáticos de actuación se encuentran tan instalados en el hardware de nuestro cerebro y resultan tan difícil darse cuenta de ello y, sobre todo, poder cambiar esos hábitos y automatismos. Como he dicho, al activarse de forma automática y no pasar por las estructuras cerebrales de pensamiento, no pasan por nuestra consciencia. Es decir, se escapa de nuestra atención ese automatismo, están fuera de nuestra consciencia que es la que se requiere para poder realizar un procesamiento orientado a objetivos.

A través del Mindfulness, entrenamos el proceso de toma de consciencia, la capacidad de la atención para estar una y otra vez en el funcionamiento de los procesos de nuestra mente y descubrir esos automatismos para poder poner en funcionamiento, cuando sea necesario y óptimo para nuestro bienestar y nuestro rendimiento, el modo orientado a objetivos en lugar del modo automático.

El entrenamiento Mindfulness entrena y fortalece las estructuras cerebrales de nuestra atención que son necesarias para esa toma de consciencia que permita pasar de un modo cerebral en automático a un modo cerebral orientado a objetivos. Como he explicado, el modo automático está muy instalado en el cerebro y de ahí la dificultad de romper los hábitos y automatismos. Sólo fortaleciendo esos otros

músculos cerebrales responsables de la parte deliberativa y consciente (el cortex prefrontal) se puede “compensar” la fuerza de la parte automática del cerebro.

Como cualquier otra habilidad que queremos instalar en nosotros requiere entrenamiento para desarrollar y fortalecer ese músculo cerebral y es el Mindfulness el que se ha demostrado que permite, a través del entrenamiento de la atención, desarrollar habilidades de autoconsciencia y autorregulación que son efectivas. Son numerosos los estudios que han demostrado cómo la práctica del Mindfulness, precisamente, desarrolla las capacidades y el funcionamiento de la estructuras cerebrales asociados con la toma de consciencia y la autorregulación.

Coaching y Mindfulness

La ICF define la “Presencia del Coach”:

“Capacidad de estar plenamente consciente y de crear una relación espontánea con el cliente, utilizando un estilo abierto, flexible y seguro”.

Damián Goldvarg (2012) en su libro *Competencias de Coaching Aplicadas* comenta:

“La característica fundamental enunciada en la definición de esta competencia es que el coach debe tener la capacidad de estar “plenamente consciente”. Esto implica enfocarse en el “aquí y ahora”, limitando el diálogo interno y los pensamientos sobre el pasado y el futuro.”⁸

El autor llevo a cabo una encuesta entre coaches sobre el tema de presencia plena (a través de LinkedIn). La pregunta fue: “Según la ICF, la Presencia es una de las competencias clave en la sesión de coaching, ¿Cómo cree que el Coach puede demostrarla?”.

Algunas respuestas fueron:

- "El coach muestra su presencia escuchando de manera activa y convalidando lo que trae el coachee, sin “comprarse” el cuento, desafiando su zona de comodidad, Es importante el desafío de la zona de comodidad y escuchar atentamente.

⁸ Goldvarg, Damián; Perel de Goldvarg, Norma. *Competencias de Coaching Aplicadas*. Granica, Buenos Aires, 2012, pág. 57

- Escuchando al 200%. Haciendo sentir al coachee que no hay nada más importante que él y su situación. Es fundamental estar completamente disponibles para nuestros clientes.
- Es el acompañamiento y la empatía que permite mostrarle al coachee compromiso con el proceso de aprendizaje que está realizando.
- La presencia se puede lograr con la escucha y con preguntas. Mostrando que estamos en el aquí y ahora en todo momento. La presencia del coach determina el vínculo que se pueda construir.
- Presencia es estar en el aquí y el ahora con mi conversación interna, mis emociones y mi corporalidad enfocadas en el coachee. Dejar ir los pensamientos que podemos tener, que puedan estar interrumpiendo y que nos puedan estar quitando la presencia.
- La presencia es estar conectado con mi coachee a través de todos mis sentidos. Con el cuerpo, el alma, la mente y el corazón. Con todo lo que soy yo. Buscando comprender desde donde habla. Ser capaz de sentir lo que siente, siendo consciente de lo que sucede en mí, para poder neutralizar cualquier intento de introducir mi agenda en su proceso."

Por otro lado, en este orden de ideas, la ICF sostiene que un coach demuestra la competencia cuando:

- Está presente y demuestra una actitud flexible durante el proceso del coaching, fluyendo con el cliente.
- Usa su propia intuición y confía en sus corazonadas.
- Está abierto a no saber y asume riesgos.
- Considera muchas formas de trabajar con el cliente y decide cada momento cuál es la más adecuada.
- Utiliza el humor eficazmente, para generar liviandad y alegría.
- Cambia de perspectiva y experimenta con confianza nuevas posibilidades de acción.
- Demuestra confianza al trabajar con emociones fuertes y las maneja sin sentirse afectado ni involucrado en ellas.

En su libro “The Mindful Coach” (presencia de coaching), Doug Silsbee escribe que “la capacidad de estar presente es una experiencia de un estado interno que se puede desarrollar” Sostiene que hay tres puertas para la presencia: el cuerpo, la mente (lo que pensamos, en lo que nos enfocamos) y el corazón, con sus emociones.

Según Silsbee, estar presentes nos permite ser más efectivos en nuestra vida, ser más creativos, poder lidiar con los desafíos en formas más efectivas, tener mayor agilidad para responder y demostrar mayor autenticidad. Cuando estamos presentes tenemos más recursos para enfrentar las circunstancias de la vida. Esta posibilidad está disponible en todo momento. Solo tenemos que darnos cuenta de que debemos acceder a ella.

Demostrar presencia significa estar consciente del ambiente que nos rodea, listos para enfrentarnos con cualquier cuestión que puede aparecer, y utilizar los recursos internos para hacerlo. Significa escuchar profundamente y estar dispuestos a ir más allá de nuestras propias ideas preconcebidas para dar sentido a la realidad.

Silsbee define a la presencia como un estado de conciencia caracterizado por ser una experiencia de completa entrega (cuando estamos presentes no estamos controlando el reloj).

Hay una conexión con la persona. La presencia nos despierta. Nos permite lidiar con el estrés. Cuando estamos presentes, nuestro dialogo interno disminuye.

Beneficios que aporta la presencia del Coach a los procesos de Coaching

Hermínia Gomá, Coach y Directora de Master en Coaching y Liderazgo de la Universidad de Barcelona, nos habla de los beneficios que aporta nuestra presencia en los procesos de Coaching⁹:

1. Reconocemos a nuestro cliente, es decir, lo vemos, lo escuchamos atenta y empáticamente, somos conscientes de lo que observamos, capaces de ver lo que expresa y sentir lo que no es visible.

⁹ Gomá, Herminia. 12 beneficios de estar presentes en un proceso de Coaching Teleológico. [en línea][Consulta: 01/10/2014]. Disponible en <http://www.coachingparadirectivos.com/2012/06/12-beneficios-de-estar-presentes-en-los-procesos-de-coaching-teleologico/>

2. Le acompañamos en la construcción un presente y un futuro mejores. Escuchamos su realidad sin perdernos en ella. Ni confundirnos, ni perdernos en la “casuística” al ser muy conscientes del proceso y de nuestro rol en él.
3. Entusiasmos e inspiramos a nuestro cliente, es decir, creamos las condiciones para que éste se eleve por encima de su situación actual al conectarlo con valores que le trascienden. Entusiasmo proviene del griego en Theos (en Zeus). Entusiasmar es elevar, permitirle que conecte con su poder interior, gracias a la energía que contagiamos al ofrecerle nuevos puntos de vista.
4. Utilizamos nuestra intuición y confiamos en nuestro saber interno. El ser humano se caracteriza por su capacidad de pensar, imaginar, sentir e intuir desde la confianza en uno mismo, condición fundamental para que el cliente tome conciencia de la necesidad de pasar a la acción y ser el protagonista de su vida.
5. Estamos abiertos a lo desconocido y nos atrevemos a explorar nuevas miradas. Como eternos aprendices que somos nos atrevemos a aprender en cada proceso y con cada cliente. Invitamos a nuestro cliente a arriesgarse a aprender a partir de su propio autoconocimiento.
6. Contemplamos diversas maneras de trabajar con el cliente y escogemos en cada momento la que será más efectiva.
7. Somos transparentes sin fingimientos, no emitimos juicios y aceptamos la esencia de nuestro cliente tal cómo es y siente en ese momento, aunque no estemos de acuerdo, desde la aceptación, no nos resistimos a lo que es y así nuestra presencia será transformadora al devolver nítidamente, como un espejo, la imagen que proyecta realmente nuestro cliente para que a partir de ella pueda iniciar aquellos cambios que necesite. Desde nuestra aceptación amorosa, podemos acompañarle efectivamente, nuestra conversación fluirá y transformará.
8. Utiliza hábilmente el sentido del humor para iluminar, dar energía y tomar conciencia, crear, servir, facilitar y hacer brillar a nuestros clientes.

9. Cambia de punto de vista con seguridad y confianza y prueba con nuevas alternativas en sus propias acciones. Establece nuevas trayectorias, nuevos rumbos para seguir evolucionando y desarrollándose.
10. Demuestra confianza cuando trata con emociones fuertes y se controla a si mismo de manera que no se vea sumergido ni dominado por las emociones del cliente.
11. El coach inspira a su cliente para que se convierta en el motor para lograr cambios, sabiendo que primero a de cambiar él mismo. El coach está presente cuando se re-conoce y re-conoce a su cliente, es decir, posibilita la toma de conciencia, el darse cuenta y por tanto inspira el cambio, el desarrollo y el crecimiento personal.
12. Cuando el coach está afianzado en un centro de principios (valentía, generosidad, solidaridad, amabilidad, reciprocidad, compromiso, implicación, confianza, apertura, transparencia, adaptabilidad, participación, accesibilidad, humildad.. y los vive internamente impacta e influye positivamente provocando un encuentro real entre él y su cliente. El coach con presencia está asentado interiormente de manera firme desde su ser, su verdadera identidad, sin maquillaje ni fisuras. Escucha sin juzgar de manera atenta y abierta a su cliente. La presencia del coach está determinada por nuestros valores, intenciones y actitudes.

Aplicar Mindfulness con los coachees

La técnica de Atención Plena también se pueden aplicar con los coachees, ya sea al inicio de las sesiones o bien cuando observemos que el coachee se encuentra totalmente identificado con algún pensamiento o emoción.

Al inicio de las sesiones, podemos invitar al coachee a tomar contacto con su respiración y estar plenamente presente con su cuerpo, haciendo un escáner de cada parte de su cuerpo, observando sus pensamientos y emociones sin identificarse con ellos.

Durante las sesiones, hay ocasiones en las que el coachee conecta con alguna emoción intensa y, como coaches, poderlo llevar a la conciencia plena de lo que está sintiendo, sin juicio ni resistencia, puede ser una intervención efectiva y poderosa.

A continuación comparto un testimonio de una coachee con la que recientemente aplicamos la atención plena a las emociones que estaba sintiendo en ese momento:

“...mi ahogo, tristeza, angustia y desesperanza no me dejaban vivir...no era permanente... iban y venían. Había días que tenía que hacer un esfuerzo para sentirme bien...Hacía muchas cosas...(canto, gimnasia, Bordados ,Lectura, caminatas) pero al terminar el día Zas...de Nuevo todas esas cosas feas estaban en mi garganta, en mi pecho, en mi espalda, en mi rostro...y un día llegué a Pía, mi Maestra de Formación de Coaching.. Hicimos una dinámica sobre la liberación de Emociones, donde vino una de esas Emociones antes mencionadas..y me dijo: “Sentila...donde la Sentís?” Y yo a medida que la pasaba por mi observación se agrandaba hasta que me dejó muda...Pía intervino con sus dedos en los bordes de mis ojos y con golpeteos suaves repetía las cosas que me provocaban y así después en mi pecho cercando mi Corazón.. eso lo repetimos 4 veces hasta que esa Emoción ya no estaba...ya se había ido y junto a eso pude hacer Mi Declaración que a partir de ese día .dejaba atrás todas esas cosas que estaban opacando Mi Vida. Toda esa Energía Negativa que no me permitía Ser el Ser Humano que Soy ...Que el Mundo no me podía ver.y yo mucho menos..Es algo increíble como siento que de mi se desprendió algo..Que ese peso .que esa Angustia que habitaba en mí..ya no está.. y no tuve que buscar afuera Mi Alegría.. La Encuentro dentro Mio..ME ABRAZE Y ME DI LA BIENVENIDA..como si fuera UN NUEVO SER...” (pueden ver el testimonio completo en http://www.coachingconciencia.com/leer_testimonio.php?id=27)

Si bien en esta intervención apliqué una técnica de liberación emocional (EFT), la clave de la liberación es la atención plena, sin resistencia a la emoción.

Personalmente, he aplicado esta técnica cientos de veces en mis cochees con excelentes resultados. Se trata principalmente de que el coachee esté totalmente presente con lo que le sucede sin juicios ni resistencias.

Como dijera Eckhart Tolle “Esté presente como el observador de su mente, de sus pensamientos y emociones así como de sus reacciones en las distintas situaciones. Esté al menos interesado en sus reacciones así como en la situación o la persona que lo hace reaccionar. Fíjese también en la frecuencia con que su atención está en el pasado o en el futuro. No juzgue o analice lo que observa. Observe el pensamiento, sienta la emoción, observe la reacción. No los convierta en un problema personal. Sentirá entonces algo más

poderoso que cualquiera de las cosas que observa: la presencia tranquila, observadora que está más allá del contenido de la mente, el observador silencioso”.¹⁰

Como formadora de coaches, observo que muchos coaches principiantes no saben muy bien cómo trabajar con las emociones del coachee en un proceso de coaching. A muchos les da miedo embarcarse y llevar al coachee a que sienta plenamente la emoción. Más bien la tendencia que observo es a querer “sacarlo” lo más rápidamente posible de la emoción, mediante preguntas o algún ejercicio. Mi experiencia es que la conciencia plena y la aceptación son en sí mismas poderosas fuentes de transformación. Cuando el coachee puede observarse plenamente, reconocer en su cuerpo la emoción, las sensaciones que le produce y las tendencias a actuar que sobrevienen con esa emoción, esa conciencia le posibilita hacer nuevas elecciones.

Los beneficios de la atención plena en las empresas

Laura Gutiérrez García, Coach e instructora de Mindfulness comenta en un artículo publicado en Crearte Magazine¹¹:

Líderes y CEOs de las principales multinacionales se entrenan en meditación y Mindfulness, desde hace años. Se realizan varios programas anuales de Coherencia Cardíaca y Conciencia Plena con los empleados: NBA, NASA, Google, Apple, General Mills, MIT, Unilever, Shell, Ford, etc.

En España hace años ya entró en el área de la salud, ahora se está generalizando su aplicación en universidades, escuelas, empresas, etc. Ya que se ha demostrado que produce los siguientes beneficios:

1. Mejora la efectividad y productividad en la interacción con equipos y colaboradores
2. Reduce la dispersión y multitarea
3. Ayuda a tomar de decisiones acertadas
4. Más respuesta asertiva y empática, menor reactividad

¹⁰ Tolle, Eckhart. El Poder del Ahora. Norma S.A, Bogotá, Colombia, 2009, pág. 49

¹¹ Gutiérrez García, Laura. Entrenando para recordar quién eres aquí y ahora. [en línea][Consulta: 23/09/2014]. Disponible en <http://www.creartemagazine.com/normal-mindfulness-creartemagazine.aspx>

5. Desarrollo de creatividad, pensamiento lateral, visión y liderazgo

Sillicon Valley, por ejemplo, recibe cada año a miles de personas en la conferencia anual 'Wisdom 2.0' donde las principales empresas de redes sociales como FB, Twitter, LinkedIn comparten conversaciones para mantener la Atención Plena en la era digital.

CONCLUSIONES

El Mindfulness demuestra ser una disciplina cuyo campo de aplicación e intervención está en constante expansión y crecimiento.

Su práctica recurrente puede aportarle al coach grandes beneficios tales como: mantenerse enfocado durante las sesiones, vigilar su propia mente mejorando su capacidad de “dejar ir” los pensamientos que lo distraen y continuamente traer su atención nuevamente a su cliente o coachee cuando notan que su atención comienza divagar. Por otro lado, la atención plena facilita que los coaches puedan gestionar sus emociones y estados de ánimo durante la sesión de coaching aprendiendo a no identificarse con ellas ni con las emociones del coachee. Esta des-identificación es una herramienta clave en el coaching

Los coaches que se aventuren en el aprendizaje de Mindfulness, y sean constantes en su práctica diaria pueden gozar de numerosos beneficios tanto a nivel personal como así también en los resultados de las sesiones con sus coachees.

BIBLIOGRAFÍA

Libros

- Goldvarg, Damián; Perel de Goldvarg, Norma. Competencias de Coaching Aplicadas. Granica, Buenos Aires, 2012.
- Kabat-Zinn, J. (2007). La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairós (Orig. 2005).
- Silsbee, D. *The Mindful Coach*. Ivy River Press, North Carolina, 2004
- Tolle, Eckhart. El Poder del Ahora. Norma S.A, Bogotá, Colombia, 2009

Artículos de Diarios y Revistas

- Revista Educación Inclusiva vol. 2, Nº 3. Universidad de Almería. *Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de Mindfulness*.
- Diario ABC.es. Sección Actualidad. *Ocho semanas de meditación pueden cambiar el cerebro*. Publicado el 27/01/2011. [en línea] [Consulta: 01/10/2014]. Disponible en <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html>

Artículos de Internet

- Arévalo, Teresa. Meditación para Principiantes 1. [en línea] [Consulta: 20/09/2014]. Disponible en <http://turelajacion.wordpress.com/2014/01/28/meditacion-para-principiantes-1/>
- Arévalo, Teresa. Un día Mindfulness. [en línea] [Consulta: 20/09/2014]. Disponible en <http://turelajacion.wordpress.com/2014/07/28/un-dia-mindfulness/>
- Gutiérrez García, Laura. Entrenando para recordar quién eres aquí y ahora. [en línea][Consulta: 23/09/2014]. Disponible en <http://www.creartemagazine.com/normal-mindfulness-creartemagazine.aspx>
- Aprende Mindfulness. Cómo controla el cerebro nuestros hábitos y comportamientos automáticos. [en línea][Consulta: 19/09/2014]. Disponible en <http://www.aprendemindfulness.com/como-controla-el-cerebro-nuestros-habitos-y-comportamientos-automaticos-del-modo-automatico-al-modo-dirigido-traves-del-mindfulness/>
- Gomá, Herminia. 12 beneficios de estar presentes en un proceso de Coaching Teleológico. [en línea][Consulta: 01/10/2014]. Disponible en <http://www.coachingparadirectivos.com/2012/06/12-beneficios-de-estar-presentes-en-los-procesos-de-coaching-teleologico/>

Trabajos de Universidades

- Diex, Gustavo; Moñivas Agustín. Fundamentos del Mindfulness. Universidad Central de Ecuador. [en línea] [Consulta: 21/09/2014]. Disponible en <http://vimeo.com/100658739>.