

Domingo 06.05.18
EL COMERCIO

LA FRESNEDA SIERO 5



La vía de la atención plena

Delia Peñacoba imparte un programa de 'mindfulness' en La Fresneda

El curso, dirigido a personas de entre 18 y 65 años, busca ayudar a los que acuden a las sesiones a convivir con el estrés mediante ejercicios

:: MARCOS GUTIÉRREZ

LA FRESNEDA. El Patronato de Deportes de Siero oferta en el polideportivo La Fresneda el curso 'Aprender a convivir con el estrés', que convierte a Siero en un concejo pionero en Asturias en impulsar la prevención de la salud, a través del 'mindfulness' o atención plena. El curso lo imparte Delia Peñacoba Maestre, del Servicio de Promoción de la Salud y Participación del Principado y está orientado a personas de 18 a 65 años.

Peñacoba explica que, actualmente, «el 'mindfulness' está introducido en el grupo de las psicoterapias de segunda generación». Aclara que es una traducción inglesa del término 'sati', derivado de la lengua india pali y «aunque en español la traducción sería 'atención plena' se decidió mantener el término anglosajón». Comenta que el programa psicoeducativo que está desarrollando se encuentra «dentro de un contexto de formación universitaria que estoy haciendo en la Complutense de Madrid de Experto en 'Mindfulness' en un contexto de salud».

Indica que Jon Kabat-Zin creó en 1978 un programa para la reducción del estrés basado en la atención plena (REBAP) en el seno de la Universidad de Massachusetts. La clave se encuentra en «prestar atención al momento presente y a lo que está pasando sin juzgar, de tal manera que tenemos una atención diferente con nuestros pensamientos y lo que nos pasa por dentro y por fuera». En este sentido, «te enseña a ver el mundo como es, no como te gustaría que fuera».

Y es que «cada uno vemos el mundo con nuestros sentidos, pero



Sesiones. Arriba, Delia Peñacoba y sus alumnos al inicio de la sesión. Debajo, los participantes en el programa llevan a cabo unos ejercicios. :: SUSANA SAN MARTÍN

dad del siglo XXI. Es una capacidad innata de todos los seres humanos que, además, podemos entrenar y desarrollar», subraya. Cree que uno de los conceptos más errados de la contemporaneidad tiene que ver con la asunción de que las personas son capaces de desarrollar diferentes actividades a la vez con el mismo grado de eficacia y atención. «Nos han bombardeado con el concepto de 'multitarea' que es mentira, nosotros podemos hacer una cosa y prestar atención a una cosa».

Entrenamiento pleno

Añade que la atención plena «se puede entrenar a través de la meditación 'mindfulness'». Esta profesional y formadora estima que la explosión del 'mindfulness' se produjo «del año 2000 para acá». Apunta que ayuda a mejorar «la concentración, la memoria y el deterioro cognitivo es menor».

Asimismo «desarrolla la creatividad, ya que te hace ser más flexible y te hace capaz de explorar el pensamiento divergente y diferentes ideas». En las sesiones que desarrolla en el polideportivo de La Fresneda «llevan a cabo prácticas de atención a la respiración, prácticas de atención a los movimientos y a las sensaciones corporales, una manera de anclar la mente aquí y ahora». Aclara que las personas que acuden al programa en el centro deportivo de la urbanización «hacen prácticas de semana a semana en su casa», ya que «los beneficios del 'mindfulness' se obtienen si tu lo practicas y no te quedas en el concepto».

«La atención plena es una capacidad innata de los seres humanos que se puede desarrollar»

luego, a la vez, tienes una serie de filtros mentales en forma de valores, creencias, experiencias que te hacen interpretar una cosa». Comenta que Jon Kabat-Zin, en el año 1982, halló evidencias científicas de que las personas que participaban en su programa «reducían el nivel de estrés y el dolor». En este sentido, Kabat-Zin «extrajo de las técnicas contemplativas budistas el 'mindfulness' y lo introdujo en un ámbito científico y académico para ver si esas técnicas podían realmente aliviar el sufrimiento de personas en el mundo occidental».

Considera que ésta es realmente una capacidad que tienen las personas «de prestar atención. De hecho la falta de atención es uno de los grandes problemas de la socie-

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW