



alaznegonzález

[@alaznegonzalez](https://twitter.com/alaznegonzalez)

about.me/alaznegonzalez

Mindfulness

(atención plena o conciencia plena)



GUÍA PARA EDUCADORES



Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

(CC BY-NC-SA
4.0)

Esto es un resumen inteligible para humanos (y no un sustituto) de [la licencia](#).

[Advertencia](#)

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y crear a partir del material

El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento — You must give **appropriate credit**, provide a link to the license, and **indicate if changes were made**. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.



NoComercial — No puede utilizar el material para una **finalidad comercial**.



CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, deberá difundir sus contribuciones bajo la **misma licencia que el original**.

No hay restricciones adicionales — **No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas** que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para aquellos elementos del material en el dominio público o cuando su utilización esté permitida por la aplicación de **una excepción o un límite**.

No se dan garantías. La licencia puede no ofrecer todos los permisos necesarios para la utilización prevista. Por ejemplo, otros derechos como los de **publicidad, privacidad, o los derechos morales** pueden limitar el uso del material.

[Aprenda más](#) sobre las licencias CC o [utilice la licencia](#) para su propio material.

Esta página está disponible en los siguientes idiomas:

Castellano Castellano (España) Català Dansk Deutsch English Esperanto français Galego hrvatski Indonesia Italiano Latviski Lietuvių Magyar Melayu Nederlands Norsk polski Português Português (BR) Suomeksi svenska Türkçe íslenska český Ελληνικά русский українська العربية 日本語 華語 (台灣) 한국어

Atención

Los **marcadores o links internos** al propio documento están en **color naranja oscuro.**

Lo **links o *hyperlinks* a páginas web externas** a este documento están en **color azul.**



Índice

1	OBJETIVOS	1
2	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	2
2.1	ACERCÁNDONOS AL CONCEPTO DE <i>MINDFULNESS</i>	2
2.1.1.	<i>Orígenes del mindfulness</i>	3
2.2	EN QUÉ CONSISTE EL <i>MINDFULNESS</i>	5
2.2.1.	<i>Qué NO es el mindfulness</i>	9
2.3	BENEFICIOS DEL <i>MINDFULNESS</i>	11
3	REVISIÓN DE CONCEPTOS	15
3.1	QUÉ ES EL <i>MINDFULNESS</i>	15
3.2	QUÉ NO ES EL <i>MINDFULNESS</i>	15
3.3	QUÉ BENEFICIOS TIENE EL <i>MINDFULNESS</i>	15
4	ACTIVIDADES PRÁCTICAS	17
4.1	APRENDE A MEDITAR	17
4.2	OBSERVAR LAS EMOCIONES A LO LARGO DEL DÍA.....	20
4.3	LIBERARNOS DEL MIEDO	21
4.4	RESPIRAR CONSCIENTE	22
4.5	EL CAMINAR CONSCIENTE.....	22
4.6	EJERCICIOS PARA UNA PARENTALIDAD CONSCIENTE	24
5	CONCLUSIONES E IMPLICACIONES EDUCATIVAS	25
5.1	ASIGNATURA PENDIENTE EN LA ESCUELA	25
5.2	EDUCÁNDONOS A NOSOTROS, LOS ADULTOS	26
5.2.1.	<i>Para personas con hij@s o menores a su cargo</i>	27
6	EVALUACIÓN	28
7	BIBLIOGRAFÍA	30
8	ANEXOS	32



Índice de figuras

FIGURA 1. ILUSTRACIÓN DE DOS JÓVENES BONZOS MEDITANDO POR ALISON KOLESAR	4
FIGURA 2. <i>MINDFULNESS</i> POR DOUG NEILL	5
FIGURA 3. <i>MINDFULNESS</i>	6
FIGURA 4. TABLA COMPARATIVA CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL <i>MINDFULNESS</i> SEGÚN DIFERENTES AUTORES.	8
FIGURA 5. ¿CONCIENCIA LLENA O CONCIENCIA PLENA?	11
FIGURA 6. ESQUEMA DEL <i>MINDFULNESS</i> SISTÉMICO INTENCIONAL.....	12

Anexos



ANEXO 1. CUALIDADES DEL <i>MINDFULNESS</i> (SHAPIRO, SCHWARTZ, Y SANTERRE, 2005: 640)	32
ANEXO 2. RESPUESTA INMUNITARIA (LUTZ, DUNNE, Y DAVIDSON, 2007: 524)	33

1 OBJETIVOS

Esta guía está dirigida a educadores y **docentes del ámbito de la educación tanto formal como no formal** que se apunten a un curso de *mindfulness* para liberar su estrés, ansiedad... y poder llevar así una vida más sana.

No obstante, también se puede aplicar para **educadores de educación informal**, a saber, a **todo tipo de personas que quieran vivir mejor a nivel físico-psíquico**.

Los **objetivos** de esta **guía** del *mindfulness* son los siguientes:

- **Aprender qué es y en qué consiste el *mindfulness*.**
 - **Aprender a meditar** (Ver *Aprende a meditar*, p. 17).
- **Conocer los beneficios que aporta el *mindfulness* a nivel neurobiológico, físico y psíquico.**
 - **Aprender a afrontar las emociones negativas** (Ver *Liberarnos del miedo*, p. 21).
 - **Aprender a reconocer nuestras emociones** (Ver *Observar las emociones a lo largo del día*, p. 20).
 - **Aprender a relajarnos** en los momentos en que nos **sintamos estemos tensos** (Ver *Respirar consciente*, p. 22; y ver *El caminar consciente*, p. 22).
 - **Aprender a aplicar el *mindfulness* con nuestros hij@s** (Ver *Ejercicios para una parentalidad consciente*, p. 24).



2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Acercándonos al concepto de *mindfulness*

El *mindfulness*¹ es una capacidad universal básica de los seres humanos que se fundamenta en la posibilidad que tenemos para poder ser conscientes de los contenidos de nuestra mente instante a instante. Dicho de manera sencilla, es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental.

Aun así, conviene apuntar que no hay un significado hegemónico sobre el concepto del *mindfulness*. Es más, hay pequeñas variaciones de la significación de la plena conciencia. A pesar de no ser conscientes de ello, según Miró (2006) y Simón (2006) todas las personas practicamos el *mindfulness* en tanto que éste significa estar en contacto con la realidad del momento presente y tener conciencia de qué es lo que se hace. El español Simón (2006) entiende que el *mindfulness* es un estado simple y familiar que todos nosotros hemos experimentado numerosas ocasiones, por ejemplo, cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo y pensando.

Para el prestigioso monje budista Gunaratana (2012: 181), llegar a un estado de *mindfulness* no es una tarea fácil, "porque requiere esfuerzo y energía". Para éste:

"El cultivo de la atención plena exige un esfuerzo muy suave y delicado, que consiste en recordarnos de continuo la necesidad de cobrar conciencia de todo lo que ocurre aquí y ahora. El único secreto radica en la perseverancia y la suavidad. El cultivo de la atención plena se cultiva regresando amablemente una y otra vez al estado de atención."

¹ En español el término de *mindfulness* se suele traducir como «atención plena», «plena conciencia» o «conciencia plena». Sin embargo, en la mayoría de las obras publicadas en nuestro idioma se mantiene el término anglosajón, obviando la traducción española que puede inducir a la confusión. Tal y como afirma Simón (2006), el concepto de *mindfulness* no es un término correspondiente al español, y en tanto que la traducción castellana de *atención plena* no aborda todos los matices del concepto *mindfulness*, en este trabajo se ha optado por el término anglosajón.

Desde el ámbito científico anglosajón, Siegel, Germer, y Olendzki (2009) y Siegel (2011)², se comparte el hilo de pensamiento budista (Gunaratana, 2012). Además, añaden que el *mindfulness* va más allá de cómo entendemos el término en Occidente. De hecho llegar a un estado de *mindfulness* no es tan sencillo en tanto que requiere de al menos tres condiciones:

- no-enjuiciamiento
- aceptación
- compasión.

Continuando con esta línea de entender el *mindfulness*, Siegel (2011) pone un ejemplo muy sencillo para comprender mejor qué es la plena conciencia (*mindfulness*). Imaginemos a un francotirador en la azotea de un edificio. Esta persona está plenamente concentrada en su menester, no obstante, “lo que le falta al francotirador es aceptación o no-enjuiciamiento”, que es lo que “añade calidez, amabilidad y compasión a la actitud” (Siegel, 2011: 59).

Desde este trabajo, entendemos el *mindfulness* desde esta concepción de Siegel, Germer, y Olendzki (2009)³ y Siegel (2011), por ser la definición comúnmente aceptada entre el colectivo investigador.

En tanto que el concepto resulta a priori complejo, vamos a analizar la historia del término para acercarnos más a su significación.

2.1.1. Orígenes del mindfulness

El *mindfulness* dista mucho de ser una técnica o función mental nueva, puesto que los primeros vestigios escritos se encuentran dentro de la milenaria psicología Budista (500 a.C.) (Siegel, Germer, y Olendzki, 2009). La palabra *mindfulness* es una traducción del término *sati (smṛti)*⁴ de la extinta lengua *pali*, idioma en que se escribieron originariamente los relatos y enseñanzas de Buda (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Miró, 2006; Siegel, 2011).

² Véase también Siegel (2012) y Germer (2011).

³ Ver también Siegel (2011) y Germer (2011).

⁴ En el artículo Lutz, Dunne, y Davidson (2007) transcriben el término como *smṛti*.

Siegel (2011) señala que el significado de *sati* (*smṛti*) es **conciencia, atención y remembranza** (evocación). A pesar de que los dos primeros términos se entienden de forma similar en las lenguas occidentales, el término referente a recordar o evocar se concibe de forma diferente: no se trata meramente de recordar acciones pretéritas, sino de *acordarnos* continuamente de ser conscientes y de prestar atención. A saber, el **mindfulness es una actividad no-conceptual y no-lingüística** que hace referencia a la **función mental de centrar nuestra atención sobre un objeto** (*caittāsika*) **durante un periodo ilimitado de tiempo** (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Miró, 2006; Simón, 2006).

Figura 1. Ilustración de dos jóvenes bonzos meditando por Alison Kolesar



Fuente: KOLEGAR, A. (2012). *Grounded. Jumping in puddles: an illustration blog by Alison Kolesar*. En: <<http://2.bp.blogspot.com/-TrF7801b8IU/Tw3XSeULwMI/AAAAAAAAASg/VyhzJ2pAESw/s1600/grounded.jpg>> (Consultado el 29/11/2013) [JPG]

Kabat-Zinn (2012) explica que el **mindfulness** supone la esencia misma de la meditación budista. Cabe señalar, además, que cuando nos referimos a la práctica del **mindfulness**, se suele hacer referencia al tipo de meditación *vipassana* (*vipāśyanā*)⁵, también conocida como «conocimiento intuitivo» o «visión cabal»

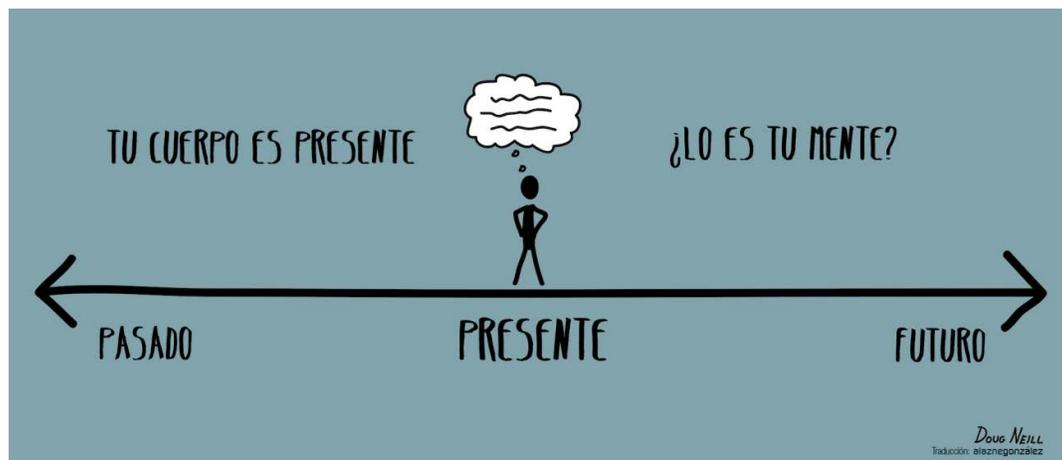
⁵ En el artículo Lutz, Dunne, y Davidson (2007) transcriben el término como *vipāśyanā*. En inglés se suele traducir, también, como *Insight Meditation*.

(Simón, 2006). En el marco budista de la meditación *vipassana*, el *mindfulness* se concibe como una práctica accesible a todas las personas y que sirve para aliviar el sufrimiento innecesario de nuestro día a día, y mejorar la convivencia entre los iguales a través del dominio de las emociones negativas (ansiedad, ira, depresión...) (Miró, 2006).

De todas maneras, en los contextos científicos se prefiere el término *mindfulness* vs. el de meditación, por ser este último una palabra de uso popular y cuyo significado resulta vago por incluir técnicas muy dispares (Simón, 2006).

2.2 En qué consiste el *mindfulness*

Figura 2. *Mindfulness* por Doug Neill



Fuente: Neill, D. (2012). *Mindfulness*. *Sketchnotes and Illustrations*. En: <<http://www.thegraphicrecorder.com/201/11/07/mindfulness-framed-print/>> (Consultado el 29/11/2013) [JPG]. Parcialmente modificado y traducido por Alazne González (2013).

Desde una perspectiva científica hay un consenso al definir el *mindfulness* como una función mental que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente. Es decir, que el *mindfulness*, en tanto que se centra en el *hic et nunc* (aquí y ahora), requiere de una actitud receptiva. Hay que realizar un hueco entre el pasado y el futuro. Implica "quedarse libre de preocupaciones y de anticipaciones. Requiere atención a lo que nos pasa y está pasando, para mirar y formular la intención de ver." (Miró, 2006: 41).

comunidad experta⁶. Aunque también puede ejercitarse mediante una meditación informal y un retiro intensivo.

De todas formas, aunque el *mindfulness* sea una característica universal inmanente a la naturaleza humana, el *mindfulness* puede cultivarse (Siegel, 2011). No obstante, Gunaratana (2012: 180-181) advierte que el *mindfulness* no puede ejercitarse a la fuerza, sino que debemos trabajarla

“tan solo cobrando conciencia de las cosas y dejándolas pasar, instalándonos en el presente y sintiéndonos cómodos con todo lo que podamos experimentar. Pero ello no implica que la atención plena suceda por sí sola, porque requiere esfuerzo y energía, aunque se trate de un tipo diferente de esfuerzo. El cultivo de la atención plena exige un esfuerzo [...] que consiste en recordarnos de continuo la necesidad de cobrar conciencia de todo lo que ocurre aquí y ahora.”

Para comprender mejor el *mindfulness* la psicóloga Miró (2006: 41) recomienda la lectura de este poema sufí:

La casa de huéspedes

*El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aun así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá*



⁶ La mayoría de investigaciones y ensayos clínicos se han realizado mediante esta técnica

Figura 4. Tabla comparativa con las características del *mindfulness* según diferentes autores.

AUTORES			
Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005)	Siegel, Germer, y Olendzki (2009)	Siegel (2011)	Kabat-Zinn (2012)
Aceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación (<i>acceptance</i>)	Aceptación ⁷ (<i>acceptance</i>)
Bondad (<i>lovingkindness</i>) ⁸	Compasión (<i>compassion</i>)	Compasión (<i>compassion</i>)	
No juzgar/ no enjuiciamiento (<i>nonjudging</i>)			
No acción (<i>nonstriving</i>)			No acción (<i>nonstriving</i>)
Paciencia (<i>patiente</i>)			Paciencia (<i>patiente</i>)
Confianza (<i>trust</i>)			Confianza (<i>trust</i>)
Visión/ amplitud de miras (<i>openness</i>)			Visión/ amplitud de miras (<i>openness</i>)
Soltar/ dejarlo ir (<i>letting go</i>)			Soltar/ dejarlo ir (<i>letting go</i>)
Suavidad (<i>gentleness</i>)			
Generosidad (<i>generosity</i>)			Generosidad (<i>generosity</i>)
Empatía (<i>empathy</i>)			Empatía (<i>empathy</i>)
Gratitud (<i>gratitude</i>)			
			Simplicidad voluntaria
			Ser lo bastante fuertes para poder mostrarnos débiles

Nota: *Los autores están ordenados por orden cronológico de publicación de las obras.

Basado en: (Kabat-Zinn, 2012: 46-92; Shapiro, Schwartz, y Santerre, 2005: 640; Siegel, Germer, y Olendzki, 2009: 19; Siegel, 2011: 59)

⁷ En el libro publicado en español lo traducen como *despertar*, por mi parte he preferido mantener la traducción de aceptación, por tratarse de la más fiel.

⁸ Análogo al concepto de *compasión* propuesto por Siegel (2011) y Siegel, Germer, y Olendzki (2009). Ver ANEXO 1. *Cualidades del Mindfulness* (Shapiro, Schwartz, y Santerre, 2005: 640) en la página para más información.

2.2.1. Qué NO es el mindfulness

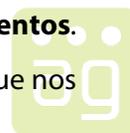
Si todavía no queda claro que es el *mindfulness*, este concepto quedará clarificado al describir qué NO lo es. Tanto Germer (2011: 86-87) como Siegel (2011: 79-84) dedican parte de sus publicaciones de divulgación a citarnos aquellas actividades que no tienen nada que ver con éste.

- **NO consiste en tratar de relajarse.** Ser consciente de lo que acontece en nuestra vida está lejos de ser algo relajante, máxime si tenemos una situación complicada. De todas formas, cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, menos ansiedad, estrés, ira... sentimos. A mayor conciencia somos menos reactivos ante las situaciones negativas tal y como lo demuestran las investigaciones (Germer, 2011; Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Shapiro, Schwartz, y Santerre, 2005; Siegel, 2012).

- **NO significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos.** Porque precisamente una de las características del *mindfulness* es que nos ayuda a ver con claridad nuestros pensamientos.

- **NO es renunciar a nuestras emociones.** Es más, de hecho se trata de lo contrario. Mediante el *mindfulness* tomamos conciencia plena de todo lo que nos pasa. Nos convertimos, en definitiva, en seres más sensibles, entendiendo la sensibilidad como una fortaleza, puesto que abrazamos nuestras emociones, las comprendemos, las asumimos, las asimilamos.

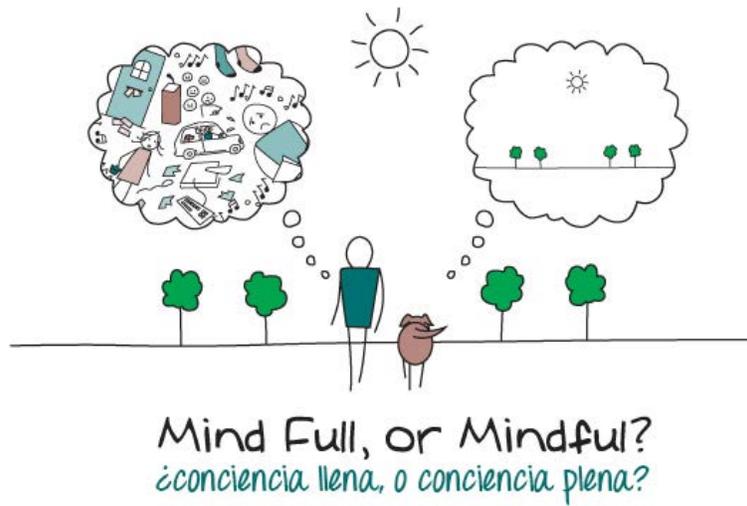
NO se trata de buscar la beatitud. El *mindfulness* trata de tomar conciencia de lo que nos pasa aquí y ahora: podremos sentir tanto emociones positivas como negativas. Cuando sintamos las buenas, nos tenemos que agarrar a ellas. Pero cuando las negativas aparezcan, no debemos huir de ellas, sino tomar conciencia de éstas para superarlas o que nos afecten lo menos posible. Por lo tanto, no hay que decaer y sentir como un fracaso cuando las emociones menos agradables surjan.



- **NO se trata de trascender la vida ordinaria.** Una parte del *mindfulness* trata de centrar nuestra atención en cada detalle, por triviales y mundanos que nos parezcan: como el sabor de un caramelo o el olor de la lluvia sobre el asfalto. Aunque con el *mindfulness* también "tienen que ver con experimentarse a uno mismo más plenamente" (Germer, 2011: 87).
- **NO es rehuir el dolor.** A priori puede resultar chocante, e incluso puede llamar la atención que, precisamente el *mindfulness*, esté dentro de los manuales de psicología positiva. Está claro que ésta es la idea que más difícil nos es de aceptar. Pero precisamente, gracias a experimentar ése estar con las experiencias menos agradables, nuestra capacidad para soportarlas aumenta. Es decir, si en vez de escapar de las emociones negativas las afrontamos y las hacemos frente, nuestro sufrimiento disminuye.
- **NO tiene que ver con apartarnos de la vida.** El *mindfulness* no supone recluarnos o distanciarnos del mundo al estilo de ciertos monjes y monjas. No. Se trata de experimentar con mayor viveza los altibajos de nuestro día a día, haciendo el esfuerzo de prestarles nuestra atención, permitiéndonos conectar con nuestro mundo interpersonal.
- **NO es convertirnos a una nueva religión.** Mediante las técnicas de meditación que realizamos para llegar al *mindfulness*, estamos adquiriendo un hábito secular más que integramos a nuestra vida. Como correr o leer un libro.
- **NO es difícil.** Aunque el proceso mental del *mindfulness* sea complejo y no pueda darse ipso facto, se puede aprender. Simplemente requiere de practicar, practicar y practicar paciencia y dedicación.



Figura 5. ¿Conciencia llena o conciencia plena?



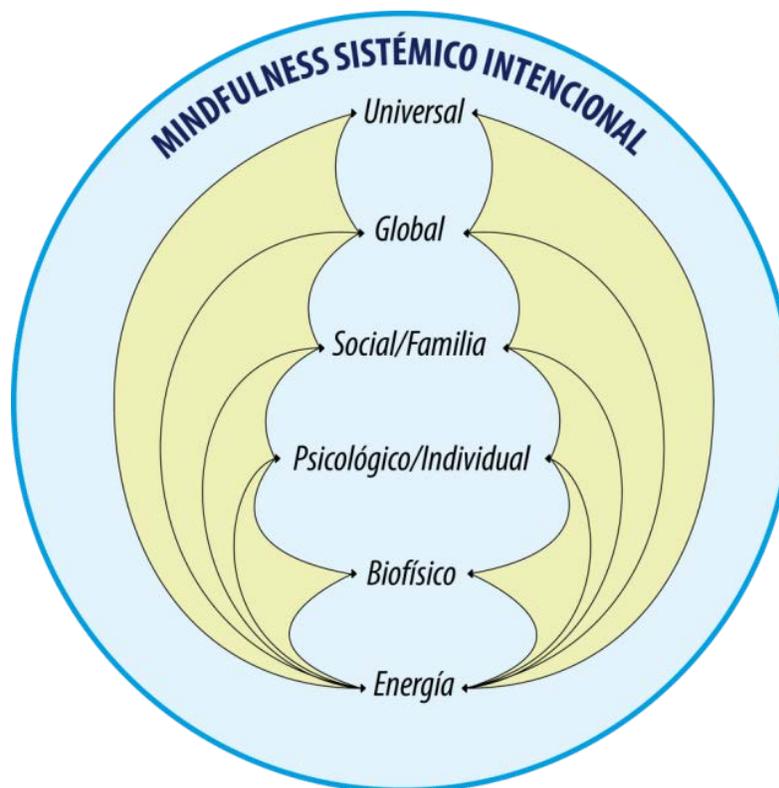
Fuente: <<http://escuchatucuerpo.xocs.es/wp-content/uploads/2013/10/1.jpg>> (Consultado el 03/12/2013) [JPG]. Parcialmente modificado y traducido por Alazne González (2013).

2.3 Beneficios del *mindfulness*

Desde que **Kabat-Zinn (2012)**, uno de los pioneros en analizar el *mindfulness*, incluyera la meditación como terapia de psicoterapéutica, han sido numerosos los estudios realizados a nivel neurobiológico y a nivel conductual sobre las consecuencias del *mindfulness* en el ser humano.

En la **Figura 6 (p. 12)** se puede apreciar de manera gráfica los contextos o áreas en los que incide la práctica intencional del *mindfulness* (con meditación tipo *vipassana*). Como se puede ver el *mindfulness* afecta a nivel biofísico, psicológico, en las relaciones con los otros...

Figura 6. Esquema del *Mindfulness* Sistémico Intencional



Fuente: Elaboración propia a partir del original de Shapiro, Schwartz, y Santerre (2005). *Meditation and positive psychology*. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (632-645). New York: Oxford University Press.



Veamos punto por punto cuáles son los beneficios de practicar el *mindfulness*:

- **Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.** Vivimos en un mundo líquido (Bauman, 2009), en un mundo en continua transformación. Y es precisamente, gracias a la concentración que prestamos al aquí y ahora, al momento presente, que somos consciente que la imposibilidad de ganar siempre. Es decir, aceptamos la realidad. (Siegel, 2011)
- **Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa.** Gracias a la concentración y a la focalización que realizamos, nos ayuda a organizar y jerarquizar nuestras ideas (Siegel, 2011).
- **Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.** Gracias a la práctica del *mindfulness* se activa el córtex prefrontal cerebral (Siegel, 2012). Gracias a

él somos capaces de ver lo que antes no podíamos, como dice **Simón (2006: 13)** "diríamos que llega un momento en que somos capaces de ver el cristal" de la propia bola de cristal. Es más, se ha demostrado que quienes practican *mindfulness* conservan una mejor memoria que los que no la practican (o no practican meditación), porque pierden menos materia gris.

- **Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.** Las personas que practican *mindfulness* son personas más felices, porque aprenden a hacer frente y a aceptar sus emociones negativas. Las investigaciones han demostrado que además de haber un cambio conductual se generan cambios en el cerebro que ayudan a mejorar y prevenir estas enfermedades (**Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Miró, 2006; Siegel, 2012; Siegel, Germer, y Olendzki, 2009; Simón, 2006**).
- **Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.** Gracias a la activación del córtex prefrontal izquierdo, nuestro cerebro se vuelve más activo, segregando más neuroconectores y bajando los niveles de cortisol que nuestro cerebro segrega en situaciones de estrés (**Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Siegel, 2012; Siegel, 2011; Simón, 2006**).⁹
- **Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.** Es decir, se **mejora capacidad** para mantener la **atención** (**Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012; Siegel, Germer, y Olendzki, 2009; Siegel, 2011**).
- **Ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos.** La explicación es sencilla, al bajar los niveles de ansiedad y de estrés, nos sentimos más relajados, ergo, nuestro cuerpo y musculatura también se relaja, por lo que se siente menos dolor. Además, mediante el *mindfulness* aprendemos



⁹ Ver ANEXO 2. Respuesta inmunitaria (**Lutz, Dunne, y Davidson, 2007: 524**)

a asumir nuestro propio dolor (físico y/o psicológico), por lo que nuestro nivel de sufrimiento desciende (Germer, 2011; Siegel, 2012; Siegel, 2011).

- **Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.** Es decir, nos ayuda a sentirnos más relacionados con las demás personas (Lutz, Dunne, y Davidson, 2007; Siegel, 2011).
- **Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal** (crecimiento como persona). Dicho de otra manera, nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a mejorar (Germer, 2011; Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2011).



3 REVISIÓN DE CONCEPTOS

3.1 Qué es el *mindfulness*

El *mindfulness* es una función mental universal inherente a todos los seres humanos que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente y requiere que prestemos atención a lo que nos pasa y está pasando.

Aunque hay muchos tipos de meditación para practicar el *mindfulness*, el más común es la meditación de estilo *vipassana*. Por lo tanto, aunque el *mindfulness* sea una función mental compleja que requiere se practicar y practicar y practicar, es accesible a todas las personas.

3.2 Qué NO es el *mindfulness*



- NO consiste en tratar de relajarse.
- NO significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos.
- NO es renunciar a nuestras emociones.
- NO se trata de buscar la beatitud.
- NO se trata de trascender la vida ordinaria.
- NO es rehuir el dolor.
- NO tiene que ver con apartarnos de la vida.
- NO es convertirnos a una nueva religión.
- NO es difícil.

3.3 Qué beneficios tiene el *mindfulness*

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- Nos ayuda a concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.

- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos.
- Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.
- Nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona).



4 ACTIVIDADES PRÁCTICAS

4.1 Aprende a meditar

En el quinto capítulo de su libro, [Gunaratana \(2012\)](#) nos enseña cómo meditar. He aquí los pasos que has de seguir para poder entrar en un estado de meditación, que servirá como antesala a un estado de *mindfulness*.

No cambies de postura, una vez que te sientes a meditar, hasta que llegue el momento en que habías decidido concluir la sesión. Si cambias de postura porque la original te resulta incómoda, la nueva no tardará en seguir el mismo camino y, al cabo de pocos minutos, te incomodará también. De ese modo, te adentras en un camino que te lleva a cambiar de postura una y otra vez durante toda la sentada, sin alcanzar ningún nivel profundo y significativo de concentración. Haz el esfuerzo, pues, de no cambiar, por más incómoda que te resulte, la postura original. En el capítulo 10 veremos con detenimiento lo que tenemos que hacer con el dolor.

Para evitar cambiar de posición determina, al comienzo de la práctica, el tiempo que permanecerás sentado. Si nunca antes has meditado, no lo alargues más de 20 minutos. Con el paso del tiempo y la práctica podrás ir aumentando el tiempo. La duración de la sentada depende del tiempo de que dispongas y de cuánto puedas permanecer sentado sin sentir dolor.

No debes establecer un tiempo límite para alcanzar tu objetivo, porque el logro depende del progreso de tu práctica, basada en tu comprensión y en el desarrollo de tus facultades espirituales. Debes trabajar de manera diligente y atenta en el logro de tus objetivos sin establecer, no obstante, para alcanzarlos, ningún plazo definido. Ten en cuenta que, cuando estés dispuesto, llegarás a tu objetivo. Lo único que tienes que hacer es prepararte para ese momento.



Después de sentarte y quedarte inmóvil, cierra los ojos. Nuestra mente se asemeja a un recipiente lleno de agua sucia. La suciedad se asentará más fácilmente cuanto más tiempo permanezca el recipiente inmóvil, hasta que el agua quede transparente. Si, del mismo modo, permaneces en silencio e inmóvil centrando toda tu atención en el objeto de tu meditación, tu mente se asentará y empezarás a experimentar el gozo de la meditación.

Para preparar ese logro debes mantener tu mente en el momento presente, un presente que cambia tan rápidamente que el observador casual ni siquiera lo advierte. Cada momento está lleno de eventos, y no hay momento que discurra sin ellos. No existe un momento en que no pase nada. El momento, por tanto, al que tratamos de prestar atención es el presente. Nuestra mente atraviesa una secuencia de eventos como la serie de imágenes que pasan por delante de un proyector. Algunas de ellas proceden de nuestra experiencia pasada y otras incluyen imágenes de cosas que pensamos hacer en el futuro.

La mente nunca puede concentrarse en ausencia de objeto mental. Por ello debemos dar a nuestra mente el objeto de meditación que, en cada momento, resulte accesible. Uno de esos objetos es nuestra respiración. La mente no tiene que hacer ningún esfuerzo para encontrarla porque, en todos y cada uno de los momentos, la respiración entra y sale de nuestras fosas nasales. En la medida en que ejercitamos la meditación de la visión profunda, nuestra mente se concentra cada vez más fácilmente en la respiración, porque es más evidente y constante que cualquier otro objeto.

Después de habernos sentado del modo descrito, y de haber compartido con todo el mundo tu amor-amistad, respira profundamente tres veces. Y, después de esas tres respiraciones profundas, respira con normalidad, dejando que la respiración vaya y venga libremente y sin esfuerzo, y concentra tu atención en el borde de las fosas nasales. Advierte sencillamente la sensación de entrada y salida del aire. Entre el final de la inspiración y el momento en que empiezas a espirar, hay una breve pausa. Date



cuenta de ella y advierte también el comienzo de la espiración. Y también hay una breve pausa entre el final de la espiración y el momento en que empieza la inspiración. Date también cuenta de ella. Existen, pues, dos breves pausas en tu respiración, al final de la inspiración y al final de la espiración, dos pausas tan breves que habitualmente ni siquiera las percibes. Si estás atento, no obstante, podrás percibirlas.

No verbalices ni conceptualices nada. Advierte simplemente la entrada y la salida del aire sin decir “inspiro” ni “espiro”. Ignora, cuando concentras tu atención en la respiración, cualquier pensamiento, recuerdo, sonido, olor, sabor, etcétera, y concentra exclusivamente tu atención en la respiración.

Al comienzo, la inspiración y la espiración son cortas porque tu cuerpo y tu mente todavía no se han tranquilizado ni relajado. Date cuenta, en el momento en que ocurren, de la sensación de inspiración corta y de espiración corta sin decir “inspiración corta” ni “espiración corta”. En la medida en que sientas la sensación de inspiración corta y de espiración corta, tu cuerpo y tu mente irán tranquilizándose y tu respiración empezará, en consecuencia, a alargarse. Advierte la sensación de respiración larga sin decir “respiración larga”. Date cuenta luego de todo el flujo respiratorio, desde el comienzo hasta el final. Date cuenta del modo en que tu respiración se sutiliza y tu mente y tu cuerpo se tranquilizan más aún. Advierte la sensación de paz y tranquilidad de tu respiración.



4.2 Observar las emociones a lo largo del día

Este ejercicio introspectivo nos ayudará a analizar las emociones que vamos sintiendo a lo largo del día como medio para combatir los pensamientos negativos.

	Acontecimiento desencadenante y emoción surgida (alegría, tristeza, miedo, preocupación, ira, indignación, vergüenza, culpa...)	Fuerza del sentimiento 1=suave 2=moderado 3=fuerte	Reacción al sentimiento (rechazarlo, retenerlo, ignorarlo, expresarlo, pasar a la acción...)
Familia			
Amigos/social			
Centro de trabajo/enseñanza			
Hobby/ ocio			
Otros			

Fuente: (Siegel, 2011: 206)

4.3 Liberarnos del miedo

En esta ocasión se propone una actividad para liberarnos de nuestros miedos. Para este ejercicio tan sólo se necesitan 20 minutos.

Meternos en el miedo

Empezaremos con unos minutos de meditación silenciosa, centrándonos en la respiración. Lo haremos con los ojos cerrados, y una vez que nos sintamos con el cuerpo bien asentado, tomaremos de nuevo el papel para seguir con el resto de las instrucciones.

* * *

Ahora que hemos atendido a la respiración durante unos momentos, empecemos a escanear el cuerpo para ver si podemos detectar cualquier sensación de ansiedad o tensión. Si no, trataremos de generar estas sensaciones pensando en algo que nos provoque ansiedad.

Hagámoslo durante un par de minutos.

* * *

Una vez localizada cierta ansiedad o tensión en el cuerpo, veamos si podemos hacerlas aumentar. Tal vez lo consigamos simplemente centrándonos en la excitación fisiológica del cuerpo, aunque también puede que tengamos que conjurar más imágenes o pensamientos amedrentadores. Se trata con ello de crear la sensación de ansiedad más fuerte que podamos a fin de poder practicar realmente el hecho de soportarla.

Pasaremos unos minutos haciendo esto antes de seguir leyendo.

* * *

Ahora que hemos desarrollado una experiencia nítida de ansiedad, trataremos de intensificarla. Reforcémosla todo lo que podamos mientras permanecemos sentados con este texto en las manos. No hay por qué preocuparse; estamos a salvo. Y prometo que esto no durará toda la vida.



* * *

Una vez que sintamos que hemos generado toda la ansiedad que podamos concitar; veamos si podemos atenernos a ella. Pongamos a funcionar un cronómetro (del móvil, por ejemplo), o miremos al reloj y tratemos de mantener la ansiedad en curso al mismo nivel durante al menos diez minutos. Si ésta empieza a disminuir; tratemos de intensificarla de nuevo.

Volvamos a las instrucciones transcurridos 10 minutos.

* * *

Ahora que hemos practicado el ejercicio de soportar la ansiedad, podemos dirigir la atención de nuevo a la respiración unos minutos más para sentir cómo es (la respiración).

Fuente: (Siegel, 2011: 169-170)

4.4 Respirar consciente

Cada vez que te sientas abrumado, estresado, confuso... puedes empezar la situación adoptando una respiración consciente: deja lo que esté haciendo y siente tu respiración.

Puedes experimentar tu respiración consciente en cualquier momento y lugar: en el coche durante un semáforo en rojo; en una reunión de trabajo... mientras se tiene un enfado o rabieta...

*Sumérgete en esa experiencia vigorizante del respirar. Cuando te sientas más tranquilo y relajado y tu mente se haya aclarado, date la oportunidad de escoger lo que vas a hacer después. La respiración consciente es la técnica de *mindfulness* más fácil y común. Es reto es acordarse de hacerlo en medio de nuestra ajetreada vida. (Germer, 2011: 90)*

4.5 El caminar consciente

La meditación mientras se camina es una práctica muy agradable, especialmente cuando nos hemos pasado todo el día sentado y necesitas un poco de ejercicio.

Puedes practicar el andar como una meditación formal de 20 a 30 minutos. O de forma más específica, cuando vas a la parada del autobús, tren o al coche.

Germer (2011: 110-111) nos propone un ejercicio para ejercitar el andar consciente:

Andar consciente

Planifica andar durante 10 minutos o más.

Encuentra un lugar tranquilo en tu casa en el que puedas andar de un lado para otro al menos de 6 a 10 metros cada vez, o en círculo.

Toma la decisión de usar el tiempo para cultivar la consciencia amable momento a momento,

* * *

Permanece de pie, inmóvil, durante un momento y fija tu atención en tu cuerpo. Sé consciente de ti mismo en la posición de pie. Siente tu cuerpo.

* * *

Empieza a andar lenta y pausadamente. Nota lo que percibes al levantar un pie, da un paso hacia adelante, y bájalo mientras el otro pie comienza a elevarse del suelo. Haz lo mismo con el otro pie, una y otra vez. Siéntete libre de usar las palabras “levantar”, “dar un paso”, “posar” para centrar tu atención en la tarea.

* * *

Cuando tu mente vague, vuelve suavemente a las sensaciones físicas de caminar. Si sientes cualquier impulso de moverte más deprisa, límitate a percibirlo y vuelve a la sensación de caminar.

* * *

Haz esto con amabilidad y gratitud.

Tus pies, relativamente pequeños, están soportando todo tu cuerpo; tus caderas están sosteniendo todo tu dorso.

Experimenta la maravilla de andar.

* * *

Muévete de manera lenta y fluida a través del espacio, siendo consciente de que estás andando. A algunas personas les resulta más fácil mantener la atención bajo las rodillas, o exclusivamente en la planta de los pies.

* * *

Cuando llegues al final del espacio que tienes para andar, párate un momento, haz una respiración consciente, permanece anclado en el cuerpo e invierte la dirección.



* * *

Al final del período de meditación, invítate a estar plenamente atento a las sensaciones del cuerpo durante todo el día. Nota las sensaciones del cuerpo durante todo el día.

Nota las sensaciones de andar cuando pases a la siguiente actividad de tu vida.

4.6 Ejercicios para una parentalidad consciente

Practica el *mindfulness* observando a tus hijos. Los expertos nacionales como *Santamaría, Cebolla, Rodríguez, y Miró (2006: 165)* aconsejan lo siguiente:

- Intenta imaginar el mundo desde el punto de vista de tu hij@
- Imagínate cómo se te ve y escucha desde el punto de vista de tu hij@.
- Practica el ver a tus hij@s como simplemente perfectos de la forma que son.
- Estate atento de tus expectativas respecto de tus hij@s y considera si son verdaderamente en su mejor interés.
- Pon las necesidades de tus hij@s por encima de las tuyas propias.
- Cuando te sientas perdid@, detente y medita.
- Desarrolla la presencia silenciosa y la escucha.
- Aprende a vivir las tensiones sin perder el propio equilibrio.
- Pide disculpas a tu hij@ cuando hayas traicionado su confianza.
- Date cuenta de que cada hij@ es especial y tiene sus propias necesidades
- Pon límites firmes desde el conocimiento y el discernimiento y no desde el miedo o el deseo de control
- Trabaja continuamente en la meditación y en el propio autoconocimiento a fin de poder dar a l@s hij@s lo mejor que tenemos: uno mismo.



5 CONCLUSIONES E IMPLICACIONES EDUCATIVAS

Estamos inmersos en un mundo de sobreexposición informativa donde la bulimia informativa nos ciega. Vivimos en el mundo de la velocidad y de la aceleración, en un mundo *hipermediatizado* y líquido (Bauman, 2009; Innerarity, 2004) que continuamente está transmutándose.

Ante esa vicisitud, hoy más que nunca, y en pro de un futuro menos ansioso, estresado y deprimido, donde cada vez se recetan y detectan más casos de trastornos y enfermedades del ánimo (depresiones, distimias, trastornos de ansiedad...) (Méndez, 2013), se hace necesario educar en emociones.

5.1 Asignatura pendiente en la escuela

La inteligencia emocional (Goleman, 2009) es la asignatura pendiente del sistema escolar obligatorio, obviando la innegable interconexión entre las emociones y la salud psicofísica.

La escuela debería educar a los niños desde el principio de su escolarización en emociones. De hecho, es posible incluir a las emociones dentro del curriculum como materia transversal, tal y como propone Hyland (2011) en su obra, donde los niños, gracias a la práctica de la meditación para llegar al *mindfulness* puedan:

- Aprender a **percibir y discriminar sus emociones** y las de los demás.
- **Facilitar el pensamiento** mediante **emociones**.
- **Comprender el significado** de las **emociones**.
- Aprender a **gestionar** sus propias **emociones**.

Además, el *mindfulness* puede utilizarse como tratamiento psicopedagógico para enseñar a que los menores con problemas emocionales, debido por ejemplo a:

bullying; depresión; maltrato... aprendan a gestionar y a comprender sus emociones de manera que:

- Se **disminuya** sus niveles de **sufrimiento**.
- El nivel de **ansiedad, ira, depresión, angustia... merme** y consigan una vida emocional más equilibrada y saludable.

Finalmente, también podrían hacerse talleres de meditación y *mindfulness* a fin de ayudar a los educandos a que:

- Tengan una **vida más plena y feliz**.
- Tenga una **vida más sana**, con menos dolores musculares.
- Aprendan a **conocerse a sí mismos y a los demás** a través de una vida más contemplativa y plena.
- Aprendan a **gestionar las emociones negativas**, sobre todo la ansiedad, la frustración y la angustia... típicas de situaciones de estrés, como pueden ser los exámenes, hablar en público o enfrentarse a situaciones nuevas que les produzcan miedo.
- Ayudarles a concentrarse en una tarea, por ejemplo, para preparar un examen sin ponerse excesivamente nerviosos.
- Ayudarles con el rendimiento académico, porque como se ha explicado en el *Qué beneficios tiene el mindfulness (p.15)*, el *mindfulness* ayuda en materia mnemotécnica.



5.2 Educándonos a nosotros, los adultos

Los objetivos propuestos por Hyland (2011) para el curriculum de la educación formal, y las sugerencias que se realizan para los menores son totalmente extrapolables a la vida adulta.

Vivimos una vida demasiado acelerada, donde actuamos mecánicamente y mediante hábito a fin de poder realizar todas las tareas cotidianas y laborales. En las sociedades modernas apenas hacemos tiempo para dedicarlos a meditar sobre las pequeñas grandes cuestiones de la vida: el ligero aroma que desprende una flor; el sonido ululante del viento...

La práctica del *mindfulness*, nos ayudará sin duda a tener una vida más plena, feliz, sana y con menos dolores. Nos hará más fuerte ante la adversidad, por lo que podremos hacer frente a cualquier reto que se nos anteponga.

5.2.1. Para personas con hij@s o menores a su cargo

De todas formas, en tanto que hay un claro déficit en este ámbito en el curriculum oficial, como padres podemos incidir en la salud psicofísica de nuestros hijos y de nosotros, de forma que el clima familiar mejora. "Vivir con conciencia requiere de una adecuada capacidad para leer los propios estados internos, así como los de los otros, nuestra pareja y nuestros hijos." (Santamaría, Cebolla, Rodríguez, y Miró, 2006: 157).

Para ello podemos empezar haciendo lo siguiente (Santamaría, Cebolla, Rodríguez, y Miró, 2006: 163):

- Poniéndonos más frecuentemente a la altura de nuestros hijos.
- Aprendiendo de ellos todos los días.
- Observándolos calladamente.
- Fijándoles ciertos límites, pero sin controlarles en todo momento.
- Introduciendo pequeños ritos cotidianos que refuercen los lazos familiares.
- Regalándoles nuestro tiempo y no estando siempre con la cabeza -o con el móvil- en otra parte.



Y el *mindfulness* es la vía para hacerlo. Como hemos podido ir observando a lo largo de las páginas de esta guía, son múltiples los beneficios para nuestr@s hij@s.

6 EVALUACIÓN

Define brevemente qué es el mindfulness (no te olvides de incluir las 2 características principales de éste)



Qué beneficios crees que puede aportarte el practicar el mindfulness en tu día a día.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Bauman, Zygmunt. (2009). *Tiempos líquidos: vivir en una época de incertidumbre*. Barcelona: Tusquets.
- Germer, Christopher K. (2011). *El poder del mindfulness : líberate de los pensamientos y las emociones autodestructivas* (1 ed.). Barcelona [etc.]: Paidós.
- Goleman, Daniel. (2009). *Inteligencia emocional* (72{u00AA} ed ed.). Barcelona: Kairós.
- Gunaratana, Henepola. (2012). *El libro del mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Hyland, Terry. (2011). *Mindfulness and Learning Recurso electrónico-En línea : Celebrating the Affective Dimension of Education*. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Innerarity, Daniel. (2004). *La sociedad invisible*. Pozuelo de Alarcón (Madrid): Espasa-Calpe.
- Kabat-Zinn, Jon. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Lutz, Antoine , Dunne, John D., y Davidson, Richard J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. En P. D. Zelazo, M. Moscovitch y E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness* (499-551). New York: Cambridge University Press.
- Méndez, María. (2013). Antidepresivos y ansiolíticos para afrontar la vida cotidiana. ¿Solución o problema? *Noticias RTVE*. En: <<http://www.rtve.es/noticias/20130217/depresion/607718.shtml>> (Consultado el 08/01/2014)
- Miró, María Teresa. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, Epoca II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67): 31-76. ISSN: 1130 - 5142.
- Santamaría, Maria Teresa , Cebolla, Ausiàs , Rodríguez, Pedro J. , et al. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, Epoca II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67): 31-76. ISSN: 1130 - 5142.
- Shapiro, Shauna L., Schwartz, Gary E. R., y Santerre, Craig. (2005). Meditation and positive psychology. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (632-645). New York: Oxford University Press.
- Siegel, Daniel J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar* (1* ed.). Barcelona [etc.]: Paidós.
- Siegel, Daniel J., Germer, Christopher K., y Olendzki, Andrew. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer.

- Siegel, Ronald D. (2011). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Simón, Vicente M. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, Epoca II, Volumen XVII - 2º/3er. trimestre 2006 (66/67): 5-30. ISSN: 1130 - 5142.



8 ANEXOS

ANEXO 1. Cualidades del *Mindfulness* (Shapiro, Schwartz, y Santerre, 2005: 640)

Table 46.1 Mindfulness Qualities

Nonjudging: impartial witnessing, observing the present, moment by moment without evaluation and categorization

Nonstriving: non-goal-oriented, remaining unattached to outcome or achievement, not forcing things

Acceptance: open to seeing and acknowledging things as they are in the present moment, acceptance does not mean passivity or resignation, rather a clearer understanding of the present so one can more effectively respond

Patience: allowing things to unfold in their time, bringing patience to ourselves, to others, and to the present moment

Trust: trusting oneself, one's body, intuition, emotions, as well as trusting that life is unfolding as it is supposed to

Openness:^a seeing things as if for the first time, creating possibility by paying attention to all feedback in the present moment

Letting go: nonattachment, not holding on to thoughts, feelings, experiences; however, letting go does not mean suppressing

Gentleness: characterized by a soft, considerate, and tender quality; however, not passive, undisciplined, or indulgent

Generosity: giving in the present moment within a context of love and compassion, without attachment to gain or thought of return

Empathy: the quality of feeling and understanding another person's situation in the present moment—their perspectives, emotions, actions (reactions)—and communicating this to the person.

Gratitude: the quality of reverence, appreciating and being thankful for the present moment

Lovingkindness: a quality embodying benevolence, compassion, and cherishing; a quality filled with forgiveness and unconditional love

Note: These categories are offered heuristically, reflecting the general idea that there are mindfulness qualities that should be part of the intention phase as well as the attention phase of the pathway model. A commitment (intention phase) is made to bring the qualities to the practice, and then the qualities are themselves cultivated throughout the self-regulation practice itself (attention phase). See Kabat-Zinn, 1990, pp. 33–40, for detailed definitions of the first seven qualities.

^aOpenness: derived from beginner's mind, defined as "a mind that is willing to see everything as if for the first time" (Kabat-Zinn, 1990, p. 35).

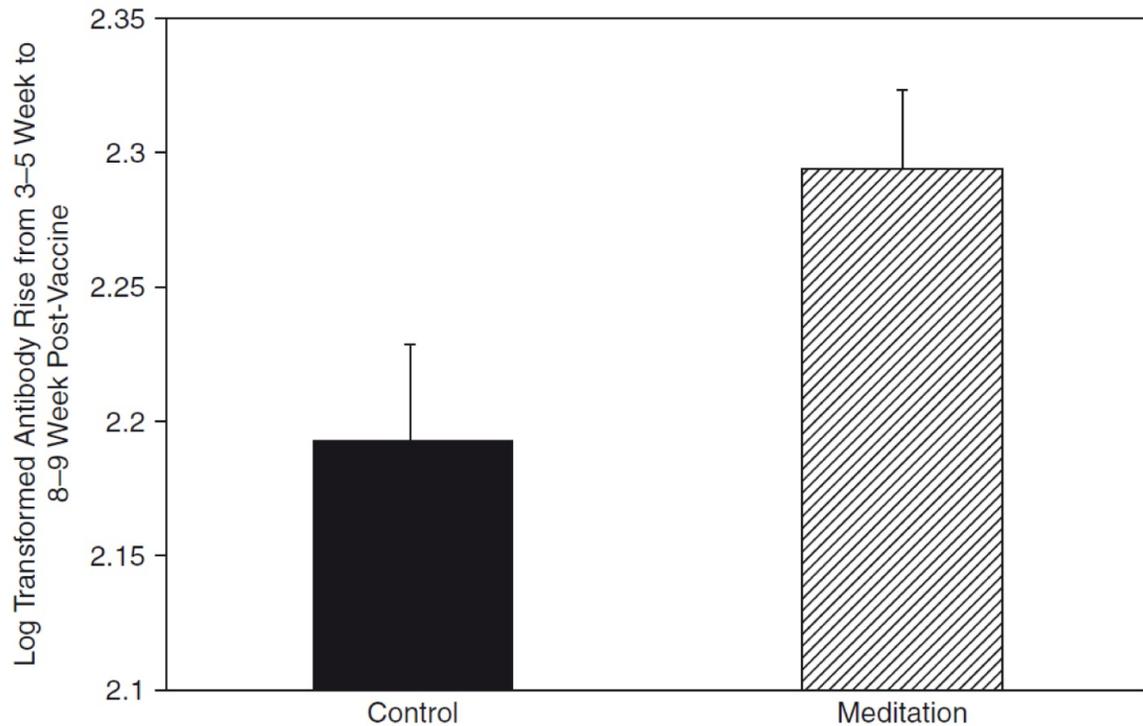


Figure 19.2. Effect of meditation training on the immune system during a Mindfulness-Based Stress Reduction program (8-week program) with novice practitioners. Means \pm SE antibody increase from the 3- to 5-week to the 8- to 9-week blood draw in the Meditation and Control groups. The ordinate displays the difference in the log-transformed antibody rise between the 3- to 5-week and the 8- to 9-week blood draws derived from the hemagglutination inhibition array. (From Davidson et al., 2003.)