

Inicio

Placeres

lo último maquillaje pelo **bienestar**

S Moda

Celebrities

¿Por qué tu escritorio no está así de ordenado?

“La medicina contra el estrés se llama meditación”

Hablamos con la psicóloga, escritora y divulgadora Alejandra Vallejo-Nágera.

NATALIA MARTÍN CANTERO

28 DE NOVIEMBRE DE 2011

10:42 H.



Alejandra Vallejo Nágera

Foto: Gtresonline

47

Me gusta 544

26

53

“Buena parte de las dolencias que padecemos tienen una causa emocional y de descontrol de pensamiento”, señala Vallejo-Nágera. Esta es la premisa de la que parten las técnicas de reducción del estrés basadas en la atención plena (o “mindfulness”, en inglés) desarrolladas en la [Universidad de Massachusetts](#) (EEUU) hace más de un treinta años.

Cuando una persona tiene estrés, señala Vallejo-Nágera, lo primero que sufre es la calidad de su sueño y, en segundo lugar, el aparato digestivo. Para los pacientes que la psicóloga trata en el [Centro Médico de Enfermedades Digestivas](#), en Madrid, “la medicina tradicional no ofrecía soluciones”, señala. La alternativa es este programa en el que a lo largo de cinco semanas los pacientes aprenden técnicas que, según explica, “les servirán para toda la vida”.

¿Cómo, exactamente? Incorporamos a la medicina tradicional occidental conceptos o hábitos que se vienen manejando desde hace siglos en la medicina oriental. El cuerpo es la voz de un sistema emocional que no puede expresarse más que a través de la mente. Como mente y cuerpo pertenecen a misma persona, el beneficio de una repercute en beneficio de otra. Y viceversa. El estrés se auto induce. Sus hermanas mayores son la ansiedad y la angustia. El cerebro se va programando con amenazas externas que no suelen ser tan amenazadoras en la realidad. Por eso hay que enseñar a las personas a “desprogramarse”. No se trata de evadirte, al contrario. Se trata de hacer lo mismo que todos los días, tus actividades cotidianas, pero con la conciencia lúcida, con el sistema nervioso tranquilo. Plenamente atento y presente.

¿Qué es lo que aprenden estas personas? La primera técnica es respirar. Cuando decimos a los pacientes que les vamos a enseñar a respirar se frustran, porque están esperando algo extraordinario. Pero cuando la persona está nerviosa respira mal. Respira



Actualidad

Pero ¿quién es ese Marni que ha fichado por H&M?

La firma de Consuelo Castiglioni estará disponible en versión low cost a partir de marzo.



Placeres

Ésta es la tienda vintage en la que Paco León se encontró a John Galliano

Se llama La Brocanterie y se encuentra en el Rastro de Madrid.



Lo último

Cosmética para la integración laboral

La firma japonesa Shiseido implementa medidas para favorecer la presencia de la mujer en el mundo del trabajo.

1 Horóscopo de la semana - Sagitario: Encontrarás nuevas fuentes de ingreso
26/11/2011

2 Promesa cumplida
26/11/2011

3 Divina decadencia
26/11/2011

4 El impecable método de Keira Knightley
25/11/2011

5 “La medicina contra el estrés se llama meditación”
28/11/2011

TWITTER

Síguenos »

smoda ¿Quién es ese Marni que ha fichado por H&M? [cort.as/1N82](#)
2 hours ago · reply · retweet · favorite

smoda Hoy el vestido con el que Amy Winehouse posa en la portada de Back to Black puede ser tuyo [cort.as/1N7b](#)
2 hours ago · reply · retweet · favorite

smoda Hoy buscamos las antitendencias, aquellas que por feas o por poco ponibles no han cuajado [cort.as/1N7P](#)
3 hours ago · reply · retweet · favorite

smoda Cosmética para la integración laboral con Shiseido [cort.as/1N37](#)

sólo con la zona clavicular, con lo cual el cerebro se oxigena peor y se entumece. En segundo lugar, les enseñamos a meditar. No hay nada aquí religioso ni evasivo. Es un ejercicio intelectual poderosísimo. Cuando la persona está estresada, el cerebro se queda entumecido, y el problema lo absorbe todo. Pero después de seguir el curso y aprender a meditar todos los días, el cerebro sigue contemplando el problema, pero también las soluciones. Lo prueban, por ejemplo, los experimentos de Herbert Benson (de la Universidad de Harvard) sobre los efectos de la meditación en el cerebro.

Para eso no hacen falta psicólogos... Las técnicas de la atención plena se acompañan, en el contexto terapéutico, de terapia cognitivo-conductual: orientas a las personas para que descubran cómo las emociones modifican el pensamiento y este, a su vez, modifica la acción. El programa de reducción de estrés consiste en saber qué hacer para pisar el freno, y encontrar ese espacio necesario entre emoción, pensamiento y acción.

Antes de actuar, frena. ¿Quién necesita frenar? En el contexto de este programa, personas con trastornos digestivos y neurológicos, fibromialgias, dolores de cabeza, alteraciones del sueño por estrés... El alumno pone en práctica en casa todo lo que aprende en clase. La recompensa es una mejoría en su salud y, en el caso de los enfermos con problemas digestivos, capacidad para alimentarse y disfrutar de la comida, en lugar de engullir o utilizar la comida para “anestesiarte”. Todos ellos aprenden a disfrutar las rutinas diarias. La ducha de la mañana, por ejemplo, es un momento placentero, pero la persona estresada no lo disfruta; está pensando en el futuro. La meditación ayuda a disfrutar del momento presente.

¿Qué piensa de esto la comunidad médica? En EEUU estas técnicas llevan muchos años poniéndose en práctica. Pero España no es, precisamente, un país pionero en este sentido. La comunidad médica va estando cada vez más preparada porque la unión de cuerpo y mente es real, y los médicos son cada vez más conscientes. Algo importante es que no se ha producido ni un solo caso en el que esta metodología cause daños. Si no se practica, no se producen beneficios, eso es todo. En el curso de verano organizado por la Universidad Autónoma de Madrid [donde Vallejo-Nágera impartía un curso de estrés y deterioro cognitivo] con científicos de otras universidades, todos coincidíamos en esto: la medicina contra el estrés se llama meditación.

Hay quien dice que no tiene tiempo para meditar. No es más que una excusa. No tiene que ver con el tiempo sino con estar presente. Su mente se proyecta en la cantidad de cosas que tiene por hacer, y no está disfrutando de lo que está tiene entre manos en este momento.

Y hay quien desconfía de la palabra meditación. Los españoles tienen la idea de que meditar es evadirse, o es cosa de vagos o de hippies. Pero esa creencia no es real, es puro desconocimiento. Se trata de tomar conciencia de en qué y cómo llevas a cabo tu rutina diaria. De prestar atención absoluta al cuerpo y a la mente.

** Natalia Martín Cantero es periodista. Si quieres ponerte en contacto con ella, escribe a natalia@vidasencilla.es*

47

Me gusta

544

26

53

Más noticias relacionadas

¿Por qué tu escritorio no está así de ordenado?

Atención, se come

Isha: de domadora de caballos a estrella espiritual

Del extracto de caracol a los espaguetis de mar

Blogueras por una maternidad consciente

De la siesta digital al tuitéo consciente: ideas para que no te tragues las redes

Cuestión de estilo

Recupera la atención que tu cuerpo necesita con la técnica Alexander

Cuando el trabajo no es un castigo

Comentarios 26

Deja un comentario

retsigam

28 de noviembre 2011 | 20:33 h.

Y una observación más: España, a diferencia de los países más avanzados en Psicología, como lo son Canadá o Francia (por dar dos ejemplos clásicos) siempre se ha caracterizado

FACEBOOK



S Moda en Facebook

Me gusta

A 8,228 personas les gusta S Moda.



María



Mala



Mar



maria



Ana

Plug-in social de Facebook

En los blogs



Dolce & Gabbana ficha a la actriz Felicity Jones

Imperdibles

por ANA SERRANO



Día 67: La primera vez que escondí un mensaje en un libro

Memorama

por CARMEN PACHECO



Dolce & Gabbana acusados de evadir impuestos

Imperdibles

por SUSANA MOLINA

por negar o relativizar el valor de la misma como ciencia, y conceptualmente mezcla una de sus técnicas más cuestionadas, como es el psicoanálisis, con la Psicología en sí misma como si fuesen la misma cosa...

25

Mario

28 de noviembre 2011 | 20:20 h.

Si tienes tiempo para respirar tienes tiempo para meditar

24

retsigam

28 de noviembre 2011 | 20:12 h.

Uno Esta nota me parece poco científica, es obvio que para quien esté estresado, una temporada en el campo o un cese temporal de sus actividades le ayudará a sobrellevarlo. No debe generalizarse, hay que tomar cada caso con su entorno generador de estrés y las características singulares de cada persona. No todo estrés se genera por exceso de obligaciones. En fin esto parece una "sugerencia" salida más d e un libro de autoayuda que de un estudio profesional psicológico.

[VER MÁS](#)

Deja tu comentario

Nombre

Correo electrónico

[Enviar](#)

[Condiciones de uso](#)

[Política de privacidad](#)

[Bases legales de concursos](#)
