

# Basale Stimulation<sup>®</sup> y Mindfulness

Ana Corbacho de Jesús

## ¿Qué aspectos podrían ser comunes en el concepto de Basale Stimulation<sup>®</sup> y Mindfulness?

Tras estudiar la carrera de fisioterapia y comenzar a trabajar en varios centros, pude darme cuenta de la gran importancia y relación entre **el cuerpo y la mente**, no estando aislado este primero de la situación a nivel mental de las personas con las que tratamos, de su biografía hasta el momento y, en definitiva, de sus circunstancias. Este hecho, hizo que despertara mi interés por otro tipo de formaciones más allá de las puramente físicas o corporales y decidí formarme en “**mindfulness**”. Por aquel entonces, podía observar la forma de trabajar, basada en el concepto de **Basale Stimulation<sup>®</sup>**, la cual me llamó la atención desde el primer momento, de mi compañera Gema del Moral, formadora del concepto. Poco después, tuve la oportunidad de comenzar a formarme con el curso básico. Paralelamente, con el trascurso del Máster en Mindfulness, no tardé en advertir la gran cantidad de similitudes que mostraban ambos conceptos, lo cual pude confirmar cuando continué mi formación en Basale Stimulation<sup>®</sup> a través del curso de profundización. Cuando escuchaba hablar a Bárbara Roller y Gema del Moral, no podía evitar relacionar ambos conceptos en muchas de las teorías y ejemplos de práctica que nos iban mostrando a lo largo de aquel fin de semana formativo. Este hecho, lo he podido corroborar cada vez que he tenido la oportunidad de continuar profundizando en el concepto de Basale Stimulation<sup>®</sup>, en mi práctica diaria y en el compartir con otros compañeros que trabajan con Basale.

Este artículo lo desarrollaré en tres partes. Comenzaré con un breve resumen sobre el concepto de “mindfulness” y algunas de sus características. A continuación, detallaré algunas de las similitudes que he podido observar con el concepto de Basale Stimulation<sup>®</sup>. Terminaré con un ejemplo en mi práctica diaria. Nace de mi propia experiencia, de los elementos que identifico como comunes en ambas disciplinas. Pero también con la propuesta de compartir cómo las ofertas de nuestro día a día a personas con necesidades de apoyo pueden enriquecerse combinando aspectos de ambas disciplinas.

## ¿Qué es mindfulness? <sup>1</sup>

Mindfulness significa “**poner atención en lo que ocurre en el momento presente**”. Aunque son múltiples las definiciones proporcionadas por los distintos autores:

*“Consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que asumimos no es el de juez, sino el de científico”.* **Walpola Rahula**

*“Darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación”.* **Christopher Germer**

*“Simplemente parar y estar presente, eso es todo”.* **Jon Kabat-Zinn**

Mindfulness no es solamente meditación, como erróneamente se piensa. De hecho, se pueden alcanzar elevados niveles de mindfulness sin meditar formalmente, aunque no sea lo habitual. Por ejemplo, mediante la meditación informal, **practicando actividades de la vida diaria con atención plena**. Sin embargo, como ocurre en la mayoría de disciplinas, es muy difícil practicar mindfulness en la vida diaria si uno no se entrena mediante la meditación formal sentado o prácticas formales.

Aunque algunos de sus términos y técnicas provienen de las tradiciones religiosas orientales, concretamente del budismo, mindfulness es una técnica con una sólida base científica.

- La **aceptación** es uno de los términos presentes en la definición de mindfulness. Este concepto suele ser confundido con “resignación”. Pero la resignación ocurre en el futuro. Consistiría en la renuncia a actuar en el futuro porque va a ser inútil. Por el contrario, la aceptación siempre ocurre en el presente. Se basa en la idea de que, lo que está ocurriendo en el presente, dado que no podemos cambiarlo, hay que tomarlo como viene, sin evitarlo ni negarlo. Sin embargo, aceptar el presente no significa que nos guste lo que nos ocurre, sino que aceptamos que no podemos evitarlo. Tampoco significa que no hagamos nada para cambiarlo, pero somos conscientes de la capacidad que tenemos para hacerlo. Aceptar la realidad que está ocurriendo en este momento no quiere decir que lo aprobemos ni que no queramos hacer nada. **Aceptarlo implica que hacemos lo que podemos por cambiarlo, pero que asumimos que la realidad es así, sin resistirnos.**
- La **compasión**, término que la RAE define como “Sentimiento de consideración y lástima que se tiene hacia los que sufren penalidades o desgracias”. En esta definición, con la que solemos estar más familiarizados, predomina el sentimiento de lástima, lo que implica una sensación de superioridad hacia la persona que sufre. Esta visión de “compasión” contrasta con la que se usa en mindfulness,

---

<sup>1</sup> La definición y principales conceptos de “mindfulness” han sido extraídos de “MINDFULNESS. Nuevo Manual Práctico. El Camino hacia la atención plena”. Javier García Campayo. Editorial Siglantana.



donde se presupone que es un **sentimiento entre iguales**. Entendiendo un poco mejor este concepto desde el punto de vista de mindfulness, el Dalái Lama afirma que “la compasión consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento”. En otras palabras, si hay sufrimiento, el deseo de que los demás se encuentren libres de él, es compasión.

Los dos elementos clave de la compasión son, por un lado, **la sensibilidad hacia el sufrimiento de los otros y de uno mismo y, por otro lado, el compromiso de aliviar este sufrimiento**.

- **La importancia del cuerpo:** desde la perspectiva de mindfulness, que consiste en estar atento en el momento presente, **el cuerpo y la respiración** son clave porque **siempre están en el presente**. Además, en mindfulness, cuando nos referimos a las emociones, se focaliza la atención en la **sensación corporal de la emoción** y cómo podemos sentirla a través del cuerpo.
- En mindfulness se dota de gran importancia a la **postura corporal** (postura activa, con estabilidad, pero relajada, sin tensiones musculares innecesarias...)

## Concepto de Basale Stimulation® <sup>2</sup>

El concepto de estimulación basal fue fundado por Andreas Fröhlich, pedagogo alemán en los años 70. Promueve establecer contacto entre dos personas, una de ellas en una situación vital compleja, con una discapacidad severa, mediante el intercambio **sensible**, desde una perspectiva **global y orientada en el cuerpo**. El concepto dialogante y comunicativo permite construir una relación con la persona a través del con-tacto y el movimiento y así abrir su aislamiento y desde ahí ampliar posibilidades de desarrollo a través de la interacción y el intercambio. No se necesita tener ningún requisito previo o conocimiento previo para esto, es suficiente que la persona esté **presente** con su ser.

En basal, cada persona es **actor de su propio desarrollo**, empoderando a personas con gran discapacidad con un rol activo de liderar su vida. La **comunicación** y el diálogo que establecemos cuando nos relacionamos es de vital importancia. Esta capacidad está siempre, también en personas con una afectación muy severa. Siempre podemos comunicarnos, a través de nuestro cuerpo y de procesos elementales como la frecuencia cardíaca, el tono muscular, la respiración, etc.

---

<sup>2</sup> La definición y principales características de Basale Stimulation han sido extraídas de:

Asociación para el Desarrollo de Basale Stimulation® – Representante Oficial de Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich® en España (basale-stimulation.es)

Cuaderno del curso básico y de profundización de Basale Stimulation

Basale Stimulation® Definición 2012. Andreas Fröhlich y Christel Bienstein, Basale Stimulation in der Pflege, Hans Huber Verlag



## Algunos de los elementos comunes de Basale Stimulation® y mindfulness

- Vivir el “**momento presente en cada encuentro con el otro**”. No siempre resulta sencillo mantener la atención en el “momento presente”. Las preocupaciones del día a día, la gran cantidad de estímulos a los que estamos expuestos, la famosa “multitarea” etc. son ejemplos de aspectos que dificultan dejar a un lado todo ello y centrar nuestra atención en el momento actual. Esto ocurre a la hora de practicar mindfulness pero también en la propuesta de Basale para poder compartir momentos con las personas con las que tratamos en el día a día, ¿no es así? Recuerdo que en el curso básico de Basale Stimulation®, Gema, que impartía la formación, nos propuso realizar una especie de “anticipación” antes del encuentro con la persona con la que fuéramos a trabajar, o simplemente compartir los próximos momentos. La propuesta consistía en algo así como dejar atrás los pensamientos previos, venir al presente, ser conscientes de la situación en ese momento de la persona con la que vamos a estar, pero también ser conscientes de cómo estamos nosotros antes de dicho encuentro. Y todo ello nos puede recordar a cualquier anticipación a la hora de comenzar cualquier práctica de mindfulness, ¿no?
- Cambiar el “**modo hacer**” por el “**modo ser**”. Estos conceptos son desarrollados en los manuales de mindfulness para entender el funcionamiento de la mente. Lo explicaré de forma breve: el “modo hacer” se definiría como un modo orientado a la consecución de metas, en el que la mente está preocupada en analizar el pasado y el futuro, con lo que el presente tiene una importancia escasa. La mente adquiere una actitud de juzgar, interpretar, diferenciar, elaborar. La mente analiza la discrepancia entre cómo son las cosas y cómo nos gustaría que fuesen. En el “modo ser”, sin embargo, el objetivo no es conseguir ninguna meta concreta, no hay nada especial que hacer ni dónde ir, ni la realidad tiene que ser de una forma concreta, por lo que la **apertura y la flexibilidad mental** es total. En este modo, el foco está en aceptar y en permitir la experiencia de los fenómenos, sin presión para cambiar y **sin juzgar**. Como se detalla en los manuales de mindfulness, el objetivo no es mantenerse siempre en el “modo ser”, ya que la ejecución de actividades intelectuales o que conlleven una meta deben desarrollarse en el “modo hacer”. Sin embargo, nos invita a reflexionar que, más a menudo, ¿habría que volver al “modo ser” y simplemente **parar y observar**?

Quizás todo ello nos suene a determinados momentos del “encuentro con el otro” en los que quizás lo mejor sería “**parar y observar**”, desde una mirada sin juicio, con flexibilidad mental.

A veces, de forma no intencionada, puede que caigamos en el “modo hacer” continuo, con ideas fijas desarrolladas:



- Por nuestra formación hasta el momento
- Porque pretendemos que con determinada “técnica” podamos ayudar de la misma forma a todas las personas con las que tratamos
- Porque “se nos escapa” mucha información por pretender ir directamente “al grano”
- Porque no nos damos cuenta de la realidad a la que nos enfrentamos o de los distintos modos de transmitir de la persona con la que compartimos ese momento, con las infinitas formas con las que ella podría comunicarnos.

Hablando del “modo ser”, creo que me han ayudado a entenderlo, y he podido observarlo en varias ocasiones, en personas que presentan dificultades en el movimiento, en la comunicación y/o en la percepción, con las que tengo la oportunidad de tratar en el día a día. Me han podido enseñar otras formas de “ver el mundo” y “ser” en él en muchos de los encuentros que hemos compartido juntos.

- Es también algo común en Basale Stimulation® y Mindfulness “**observar como si fuera la primera vez que lo hacemos**”, con vista de principiante, sin juzgar. Esa actitud de escucha, de darse cuenta, carente de juicio. Con una actitud de **compasión hacia el otro**, comprendiendo sus circunstancias, pero también desarrollando la **autocompasión hacia nosotros mismos...**
- Ello supone una actitud de “**aceptación**”, término destacado en la definición de “mindfulness”. No siempre podemos ayudar a la persona de la forma en la que nos gustaría, puede que necesitemos trabajar junto a otros profesionales o familiares, o quizás no podemos cumplir todos nuestros objetivos, pero si parte de ellos.
- La **importancia del cuerpo**. No olvidar nunca el componente corporal, tan importante en las prácticas de mindfulness como en estimulación basal. Andreas Fröhlich dijo: “El cuerpo es el punto de partida de mi orientación”. ¿Qué transmite el cuerpo? ¿Cuál es el tono muscular actual? ¿Cómo es el ritmo cardíaco? ¿Y la respiración? Éstas y otras preguntas nos ayudan a entender y comprender la situación actual de nosotros mismos y de la persona que estamos acompañando, pero también podrían ser preguntas básicas en una sesión de mindfulness para entender cómo está nuestro cuerpo en ese preciso instante y comprender **qué nos puede transmitir**.
- Sin dejar el aspecto corporal, podríamos ser más concretos y centrar la atención en la **respiración**. Conciencia respiratoria propia y del otro. ¿Qué nos puede comunicar la respiración? ¿Qué dice de cada uno de nosotros nuestra respiración? Podría ser de gran ayuda un autoconocimiento y conciencia respiratoria previa antes de poder acompañar a otros.
  - La oferta de “**acompañamiento en la respiración**” que nos enseña Basale Stimulation® es una clara invitación a lo comentado anteriormente: ¿dónde está la atención? Precisamente en las sensaciones corporales que nos transmite la otra persona, pero también las nuestras. En la respiración de la otra persona: ¿Es superficial o profunda? ¿Puedo sentirla mejor en el



abdomen o en el pecho? ¿Existe diferencia de un lado con respecto al otro? ¿Es rápida o lenta? ¿Puedo sentir cambios en ella tras unos minutos de acompañamiento? Y esas preguntas... ¿tendría sentido responderlas de nosotros mismos? De esta forma, estaríamos realizando una práctica atencional, manteniendo la atención en lo corporal, en la respiración, muy propio de las prácticas atencionales de mindfulness.

- La importancia de lo **cotidiano**. En mindfulness, el objetivo no es simplemente “meditar sentado”, si no llevar sus efectos al día a día de la persona de forma continua. Este proceso es el que produce realmente cambios en el meditador. El problema es que es muy difícil practicar mindfulness en la vida diaria si uno no se entrena mediante la meditación formal sentado o con otras prácticas formales.
  - Lo mismo ocurre en Basale Stimulation®: los principios de estructura, capacidad, comunicación, globalidad... deben ser incorporados en el día a día de la persona, en lo cotidiano y evidente de cada encuentro y situación y no ser herramientas únicamente para una sesión de fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, etc.
- El concepto de “**impermanencia**” presente en la doctrina budista también debe ser tenido en cuenta en nuestro día a día y al tratar con las demás personas. **Todo está en continuo cambio**. Esa capacidad de cambio que todos tenemos, con las consecuencias que ello implica. Como afirma Andreas Fröhlich “toda persona, desde el nacimiento hasta la muerte, tiene capacidad de desarrollo”. El “tema central de vida” de la persona que acompañamos ha podido cambiar a lo largo del tiempo, así como lo ha podido hacer el nuestro propio, regido por el concepto de “impermanencia” presente en todos nosotros y en el mundo.



## Ejemplo práctico relacionando ambos conceptos:

Hace un tiempo, en el centro donde trabajo, me encontraba con una situación con una de las usuarias que me causaba inquietud y cierto componente de frustración. Se trata de una joven con un trastorno de neurodesarrollo, que acudía a sesiones de fisioterapia de unos 30 minutos de duración dos veces por semana. Presentaba gran inseguridad a la hora de realizar transferencias, mantener la postura de bipedestación y en la marcha. Durante las sesiones de fisioterapia, realizaba múltiples intentos para poder trabajar dichos aspectos, respetando sus tiempos, procurar proporcionarle seguridad, ofreciendo elementos que pudieran ser de su interés... y todo intento parecía fracasar en la mayoría de las ocasiones.

En su momento, comenzábamos a realizar reuniones periódicas con otras profesionales formadas o familiarizadas con el concepto de Basale Stimulation®, donde pudimos compartir dichas inquietudes, algunas de ellas comunes entre nosotras. Decidimos no precipitarnos en la interpretación. **OBSERVAR Y ESCUCHAR** en equipo ayudó a poner en común varios aspectos. Con el paso del tiempo, he podido analizar mejor cuáles son los aspectos que nos planteamos y que ayudaron a mejorar la situación.

- Pudimos **observar**, cómo caminaba con su monitora en los momentos en los que iba al baño. El componente de inseguridad continuaba, pero parecía realizar la tarea de forma mucho más ligera, su gesto en la cara mostraba mayor tranquilidad, confianza, incluso a veces esbozaba una sonrisa. Tenía una figura de referencia muy clara desde hacía muchos años, con la que pasaba la mayor parte del día en el centro. Con ella caminaba día tras día, varias veces en una misma jornada, por lo que estaba mucho más familiarizada y sentía mayor seguridad junto a ella.
- ¿En qué momento caminaba su monitora con ella? Justamente era el momento de ir al baño o al aseo, instantes que disfrutaba con especial ilusión porque le encantaba jugar con el agua mientras se lavaba las manos, que le tocaran el pelo, participar en cepillar suavemente su cabello mientras se miraba al espejo.
- Decidimos, entonces, cambiar el espacio en el que estábamos trabajando. Dedicar unos días a observar y acompañar el proceso en el momento del aseo, trabajando en equipo con su monitora de referencia. Poco a poco, incorporamos el proceso en las sesiones de fisioterapia, dando un sentido al hecho de “caminar”, “caminábamos para ir al grifo a refrescarnos”, “para lavarnos las manos después del almuerzo...”. La situación mejoró considerablemente y ambas pudimos disfrutar en mayor medida de los momentos compartidos juntas en las sesiones de fisioterapia con el paso del tiempo.
- Otro elemento importante fue **ACEPTAR** la situación en ese momento. Poder compartir estos aspectos con otros profesionales enriquece y nos sitúa en el presente. Además, pueden aportar su punto de vista y otras propuestas, aunque compartamos la misma inquietud. **DARSE CUENTA** de que a veces no podemos conseguir los objetivos planteados en el plazo esperado, o de la forma en la que quisiéramos, o en el tiempo con el que contamos...
- Practicar la **COMPASIÓN** hacia la otra persona, así como la **AUTOCOMPASIÓN** hacia nosotros mismos. Comprender que los comportamientos y actitudes de la otra persona tienen un porqué, aunque no





lleguemos a descubrirlos. Recordar que los sentimientos que pueden aparecer en nosotros de tristeza, rabia o frustración son normales en determinadas situaciones.

- Dejar el “**MODO HACER**” durante unos instantes y volver al “**MODO SER**”. Dedicar la sesión de fisioterapia u otros momentos donde tuviéramos la posibilidad de coincidir con ella a “**PARAR Y OBSERVAR**”. Dejar por un tiempo de “probar tal técnica y tal otra”, “ofrecer”, “proponer” ... y simplemente “no hacer nada”. “**NO JUZGAR**”, no caer en el pensamiento de “es que conmigo no quiere”, “seguro que no le apetece”, “no le gusta caminar”. No precipitarnos en la interpretación.
- Tener en cuenta el concepto de **IMPERMANENCIA**, dado que los intereses y situación vital de cada persona están en continuo cambio, quizás ahora hay más componentes que entran en juego, los intereses de antes ya no son los de ahora.... Hace un tiempo, la joven sí mantenía la postura de bipedestación, caminaba con menor resistencia y dificultad durante las sesiones de fisioterapia en comparación con la situación actual.
- Escuchar al **CUERPO**. Tanto el suyo como el nuestro. ¿Cuál es mi y su postura corporal? ¿Hay tensiones a nivel muscular? ¿Temblor? ¿Cuál es mi y su ritmo respiratorio? ¿Y el cardíaco? ¿Cuándo cambia en mayor medida? ¿Su cuerpo y el nuestro, qué transmite? No dejar esta escucha en el proceso de caminar: observar el tono muscular inicial, la frecuencia cardíaca y respiratoria. Proporcionar el tiempo necesario a que estas tensiones disminuyan, leer cuándo podemos comenzar a incorporarnos de la silla poco a poco, con mayor sensación de control y comodidad por su parte y por la nuestra, cuándo ambas estamos preparadas. Observar lo que nos comunica el cuerpo en todo el proceso, parar cuando sea necesario, etc.
- La importancia de lo **COTIDIANO**. En este caso, fue la observación de una actividad cotidiana como acudir al baño y al aseo, lo que nos llevó a **DARNOS CUENTA**, de uno de los intereses principales en ese momento de la persona con la que tratábamos: le encantaban las actividades con agua, así como las que implicaran sensaciones corporales en el pelo, mirarse al espejo, tomarse su tiempo...
- También el espacio. El hecho de acudir al baño a lavarnos las manos, a peinarnos...era un objetivo claro, un porqué que **daba sentido** a la “acción de caminar”.

En definitiva, el hecho de **DARNOS CUENTA**, de **ACEPTAR** la situación con la que nos encontrábamos, mostrar una actitud de **COMPASIÓN** hacia la otra persona, pero también **AUTOCOMPASIVA** hacia nosotras mismas. El hecho de **PARAR Y OBSERVAR**, **DEJAR DE “HACER”** de vez en cuando y parar a **MIRAR**, a **ESCUCHAR**. Tener en cuenta y nunca olvidarnos de lo que **EL CUERPO PUEDE COMUNICAR**, tanto el de la otra persona como el nuestro propio. No olvidar la importancia de lo **COTIDIANO**, manteniendo una escucha activa y la atención en el **PRESENTE** en las actividades de la





vida diaria. Todo ello, común en el concepto de Basale Stimulation® y en Mindfulness, fueron aspectos clave para mejorar la situación en la que nos encontrábamos.

Ana Corbacho de Jesús

**Fisioterapeuta. Máster en mindfulness.**

Socia Colaboradora de Basale Stimulation®

