



Mindfulness

*Consciencia de mí en el
momento presente*

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Mindfulness es un concepto en inglés que significa *mente plena* y también se puede traducir como *consciencia plena*, concepto que hace referencia al hecho de ser consciente y estar atento al momento presente

Se trata de una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser intencionadamente consciente del aquí y el ahora

El origen del mindfulness se remonta 2.500 años atrás, cuando Siddharta Gautama (Buda) perfeccionó una práctica religiosa y filosófica que tenía como esencia el mindfulness, por lo que éste nace de las tradiciones orientales, especialmente del budismo y, concretamente, de la meditación vipassana

Vipassana significa "ver las cosas tal como son" y éste es el objetivo de este tipo de meditación. Se practica mediante la autoobservación del cuerpo, la mente y sus cambios, por lo que implica también autoconciencia

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

La meditación es una actividad en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha, o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón, la respiración, el calor corporal, etc.) Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos

Hoy se dice que el mindfulness es un tipo de meditación occidentalizada, ya que se ha adaptado a las necesidades de la vida en occidente con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas en unos términos muy concretos, y no está necesariamente vinculada a una religión

La meditación mindfulness que utilizamos en la psicología contemporánea no necesita una posición corporal concreta y no está relacionada con ningún tipo de creencia religiosa. Consiste en una práctica para centrar la atención en el momento presente y responder hábilmente a los procesos mentales

¿PARA QUÉ PRACTICAR MINDFULNESS?

El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia para conseguir que nuestra mente se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante a través de los procesos de atención

El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y al ahora mediante una atención total al momento presente, influyendo así en el estrés y el comportamiento

¿PARA QUÉ PRACTICAR MINDFULNESS?

Una investigación publicada en la revista *Journal of Internal Medicine* reveló que practicar media hora de Mindfulness diaria alivia los síntomas de trastornos como la depresión o la ansiedad

La meditación también reporta mejoras en la memoria, la capacidad de concentración, la autoconciencia y la inteligencia emocional. También se asocia con la optimización de los recursos del sistema inmune, así como con la mejora en la percepción de soledad en personas de la tercera edad

Actualmente algunas terapias específicas incorporan algunos principios y técnicas del Mindfulness dando excelentes resultados, siendo tan eficaz como los antidepresivos y reduciendo además el riesgo de reincidencia, resultando eficaz también para paliar los efectos o mejorar la calidad de vida en personas con trastorno obsesivo compulsivo (TOC), trastornos de la ansiedad, dolor crónico, trastornos de la personalidad, estrés postraumático, etc.

¿CÓMO SE PRACTICA EL MINDFULNESS?

Idealmente debería practicarse durante media hora al día, aunque se recomienda comenzar con sesiones más cortas, de no más de diez minutos, para ir aclimatando la mente a las nuevas sensaciones e ir construyendo poco a poco estados mentales de meditación

Por lo tanto, aprender a hacer Mindfulness puede requerir cierto tiempo de práctica hasta que seamos capaces de meditar en casi cualquier circunstancia

Hay que tratar de buscar un sitio libre de ruidos, con una temperatura agradable y en la que nos sintamos confortables. No hay que olvidarse de desactivar teléfonos, alarmas, aparatos electrónicos y todo tipo de ruidos y ondas que nos puedan molestar o interferir en la meditación. En caso de que pongamos música de fondo, es importante que ésta sea relajante y con ciclos repetitivos para impedir que acapare nuestra percepción

Algunas personas prefieren realizar la meditación en entornos abiertos, en su jardín o en un parque público. No es una mala decisión, pero es importante escoger un sitio que no sea muy concurrido y esté libre de ruidos y elementos distractores. El uso de ropa cómoda siempre será un elemento positivo de cara a la meditación, y se recomienda quitarse el calzado y todos los complementos que puedan oprimir el cuerpo

¿CÓMO SE PRACTICA EL MINDFULNESS?

La posición para el Mindfulness es, simplemente, sentarse cómodamente en el suelo; no necesariamente en la posición de loto, pero sí es básico que la postura deje la espalda en un ángulo recto para facilitar la respiración. Se puede emplear un cojín, una esterilla o una toalla para estar más cómodos. En el caso de que el cojín sea bastante grueso, será recomendable inclinar la zona pélvica hacia delante, sentándonos en el extremo

Las vértebras deben permanecer en una posición recta, sujetando el peso del tórax, el cuello y la cabeza. Las piernas y los brazos deben permanecer relajados pero sin desestabilizar la línea de la columna. Por ejemplo, es una buena idea dejar caer los brazos apoyándolos encima de las caderas, o bien simplemente dejarlos colgando. Si la postura alcanzada nos genera tensión en algún área del cuerpo, será preciso reajustar la posición corporal

¿CÓMO SE PRACTICA EL MINDFULNESS?

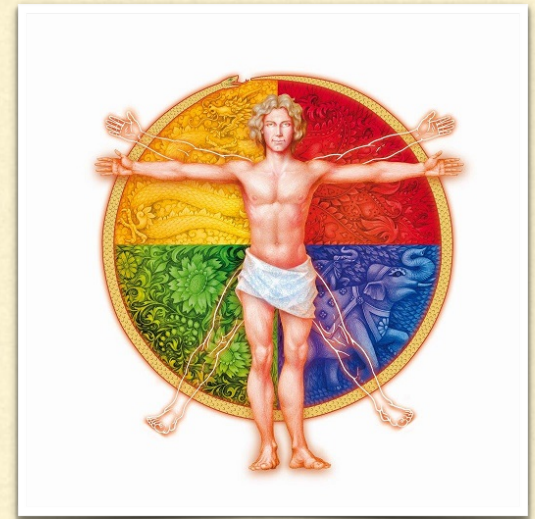
Lo básico es concentrar la atención en la respiración. Escucharla, sentirla como recorre el cuerpo, pero sin pensar en ella. En el momento en que toda nuestra atención esté inmersa en la conciencia de la respiración, podremos proseguir emitiendo un “mantra”: una palabra o frase corta que, repetida de forma constante, induce a la relajación. Es habitual usar el sonido “ohm”, u otras fórmulas como “estoy bien”, “siempre aquí”, etc. Dependiendo del lugar donde nos encontremos, podemos emitirla a viva voz o mentalmente. Será necesario crear una imagen relajante, visualizando un lugar tranquilo y que nos produzca bienestar. Puede ser un sitio real o imaginario

Podemos imaginar una escalera cuyos peldaños nos van acercando paulatinamente a ese lugar, contando pausadamente los escalones que vamos recorriendo. También podemos visualizar una vela e ir jugando a modificar la intensidad de su luz, o cualquier otra imagen que pueda servirnos de apoyo. Estos ejercicios nos irán conduciendo gradualmente hasta el siguiente, y será necesaria mucha práctica para poder concentrarse en los estímulos específicos

¿CÓMO SE PRACTICA EL MINDFULNESS?

Una vez entrenada la mente en concentrarse en un aspecto de la percepción o imagen mental, deberemos ejercitarla para permitir que se “vacíe” y podamos tener la mente “en blanco”. Es necesaria mucha disciplina pero éste es el punto final de la meditación

Es imprescindible mantener una actitud neutral ante los pensamientos o imágenes, no juzgarlos como buenos o malos, sino simplemente percibirlos, observarlos de manera impersonal y dejarlos pasar. Es posible que, durante los primeros intentos, no seamos capaces de mantener la mente en blanco más que unos pocos segundos, pero esto es habitual y será el tiempo el que nos permitirá lograr un estado de meditación más profunda



OTROS BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

- **Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad**, pues reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aporta calma y serenidad
- **Resuelve problemas de insomnio**, ya que ayuda a disminuir la activación cerebral al dormir
- **Protege el cerebro**, debido a que fortalece la estructura de las neuronas y es un factor protector contra algunas patologías propias de la vejez
- **Acrecienta la capacidad de concentración**, ya que es eficaz en dirigir en forma voluntaria procesos mentales como la atención y la flexibilidad cognitiva
- **Desarrolla la inteligencia emocional**, pues mejora la autoconciencia y el autoconocimiento haciéndonos evolucionar internamente
- **Mejora las relaciones interpersonales**, aumentando la habilidad de comunicar de manera apropiada sus emociones a los demás y de responder al estrés natural de las relaciones
- **Favorece la creatividad**, ya que ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más facilidad para generar ideas nuevas

