

MINDFULNESS



Si estas **DEPRIMIDO** es porque vives en el **PASADO**. Si estas lleno de **ANSIEDAD** es porque vives en el **FUTURO**. Si estas en **PAZ** es porque vives el **PRESENTE**.

-Lao Tse-

En un inicio, para poder entender el *Mindfulness* o *atención plena* a partir de una perspectiva académica, es necesario referir esta serie de prácticas o entrenamientos frente la habilidad humana de regular sus capacidades cognitivas superiores y básicas, con el fin de regular la atención y relajar las demás capacidades, es decir, regular la mente para entrar en un estado de conciencia " *pleno*" o relajado, donde se discierna la persona de sus pensamientos para "observar"

patrones cognitivos en el “aquí y el ahora” o de manera consciente ante la experiencia presente, mediante la curiosidad, interés y aceptación. (Academic Mindfulness Interest Group, 2006)

También, para poder entender desde nuestras vivencias y de forma más personal, hay que comprender, que este término “ *Mindfulness* ” surge de la filosofía oriental estudiando la mente, la medicina y la salud. Ya que, la cultura budista entendió la necesidad de generar prácticas para identificar y calmaran la mente; pensamientos, emociones y sentimientos con fin de llevar un estado de salud optimo. (Mario Alonso Piug, 2017)



Por otra parte, los autores Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022), nos cuentan de un choque cultural en el que, la psicología tradicional



Ahora bien, para aterrizar toda esta teoría frente algo más tangible, te haré una pregunta, pero antes de contestarla; respira y tomate unos segundos para responderla.

occidental no había contemplado la necesidad de enseñanzas y practicas dado su propia noción histórico cultural, sin embargo, a partir del desarrollo de patologías y trastornos mentales debidos a muchos factores histórico culturales. La psicología empieza a entender la importancia y los alcances de la capacidad de la mente humana. Hallando la necesidad del entrenamiento en la habilidad de prestar atención de forma intencional al momento presente, sin juzgar para observar nuestro cuerpo y nuestra mente, hallando el equilibrio personal, interpersonal y social. (Goldberg, Riordan, Sun, & Davidson, 2022)



“Alguna vez has tenido la sensación de prisa y sientes que si desaceleras, estas perdiendo el tiempo?” El autor Mario Alonso Puig analiza este fenómeno y lo ve como una de las sensaciones más compartidas por las personas hoy en día. Identificando dos estados biológicos fundamentales, el primero es la aceleración o “sprint” donde se mantiene esa sensación de prisa o velocidad en el día a día, sumamente útil en momentos donde debemos pensar rápido porque nuestro contexto nos exige uso de esta.

La otra, es el estado de sosiego o tranquilidad, fundamental para procesos creativos, de análisis o uso de las funciones ejecutivas. En pocas palabras, hay un momento para cada estado, el problema está en no saber cómo regular el cuerpo para saber corresponder a la situación, Puig (2017) lo explica a través de su analogía del leñador: El tiempo que emplea un leñador cortando árboles o leña es fundamental ya que son

los resultados de su oficio, sin embargo, el leñador también siente que desacelerar le hace perder su tiempo productivo frente su trabajo. Como parte de su trabajo esta mantener su hacha afilada para poder cortar mejor. Para ello, tiene que desacelerar y tomarse el tiempo de brindarle el cuidado necesario a su herramienta así podrá ser mejor en su oficio y no deberá esforzarse de más por un hacha sin filo. Retomando lo anterior, otros autores que también argumentan los beneficios del mindfulness en el ser humano son: Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. ,(2003), quienes nos hablan de los efectos de un entrenamiento de ocho semanas en prácticas de



mindfulness y sus impactos neurológicos en el bienestar en el cerebro de los empleados de empresas o corporaciones como consecuencia de llevar estas prácticas.



juicios, permitiéndonos observar lo que pasa en nuestra mente y permitiéndonos ser testigos de las emociones (reacciones), actitudes

Ahora bien, el mindfulness puede ayudar a mejorar la vida cotidiana y nuestra autoestima como lo menciona Jin Kabat-Zin (2015) en su libro sobre el tema. En este, nos habla de cómo podemos romper la rutina del día a día y frente lo que nos causa malestar por nuestro pasado o angustia al futuro. La meditación consiste en la concentración plena en uno mismo, regulando nuestra atención de forma estable y consiente, permitiéndonos llegar a la introspección de nuestro cuerpo y nuestra mente. Enfocándonos en nuestra atención en la respiración, llenando por completo nuestra capacidad pulmonar y exhalando, prestando atención al aire que sale de ti. Esta, practica permite cultivar una actitud sin

(prejuicios) y pensamientos (opiniones) que distorsionan las experiencias que tenemos con el mundo externo por algunas cicatrices de nuestro pasado (Kabat-Zinn, 2015).

Además, está evidenciado que un mecanismo automático de nuestro inconsciente intenta protegernos constantemente de algunas emociones tapándolas con pensamientos, haciéndonos esclavos de las reacciones y mecanismo de nuestra mente y no libres y responsables de nuestras acciones. Por ello, la meditación como práctica constante no solo desarrollará hábitos sanos en tu vida a través de la disciplina sino te enseñará a entenderte a ti y a tu mundo. Esta práctica no conlleva un tiempo específico puedes realizarla en el momento que desees, lo importante es el esfuerzo frente al ejercicio de conciencia.

Anímate a intentarlo, en un entorno tranquilo, siéntate erguidamente en el piso sin apoyar la espalda, inicia la



respiración consciente: visualizando que el aire que respiras es de color azul y el que exhalas es de color rojo. Lentamente ve llenando tus pulmones hasta su máxima capacidad, mantén el aire por unos segundos y exhala el aire de forma lenta hasta vaciar tus pulmones (solo es regresar la atención a la respiración cuando la mente se distraiga). Observa las imágenes, recuerdos y sensaciones que lleguen a tu mente, aceptándolos. Si te cuesta concentrarte utiliza audios de meditación guiada.

Otros autores que destacan en la práctica del mindfulness nos hablan del impacto positivo en otras esferas del ser a través de otro tipo de prácticas de atención plena. Por ejemplo, Gross, 2008 en su libro



“Emocional Regulation” presenta una guía completa de ejercicios y prácticas que podremos realizar para dominar esta habilidad y poder impactar nuestras vidas frente el aprendizaje e interacción social.



Estas prácticas responden a las necesidades clínicas frente la salud mental y bienestar integral del ser humano mediante la regulación de conductas en el día a día.

Otro autor que nos habla de cómo utilizar estas prácticas para mejorar nuestras relaciones interpersonales o amorosas es Wilson, K. G. (2009) mediante su libro “Mindfulness for two ”.

Para finalizar, el Mindfulness o atención plena es una práctica necesaria para el ser humano en donde se entrenan habilidades que impactan positivamente la salud física y mental del individuo junto para mejorar su bienestar. Estas prácticas pueden ser realizadas en cualquier espacio a cualquier hora e impactan significativamente distintas áreas de la vida de las personas, permitiéndonos conocernos mejor a nosotros mismos.

En conclusión, el mindfulness es una práctica positiva para la salud humana y necesaria para muchas personas.

REFERENCIAS

- Academic Mindfulness Interest Group, M., & Academic Mindfulness Interest Group, M. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on psychological science*, 17(1), 108-130.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Puig, M. (2017). ¡Tómate un respiro! Mindfulness. Editorial Planeta: Colombia.
- Wilson, K. G. (2009). Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy. New Harbinger Publications.