



¿Qué es el Mindfulness?

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está donde poder elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad”

Victor E. Frankl, autor de “El hombre en busca de sentido”

En esta pequeña guía vamos a hablar del tan famoso, popular, comentado, oído y tan de moda **mindfulness** y de las diferencias que tiene con la **técnica** de la **meditación**. Ambas cosas no son lo mismo y es importante explicar que no son sinónimos, su **significado** no es el mismo, aunque muchas veces sí pueda parecerlo. Así pues, se considera mindfulness a una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación.

Aunque no lo creas, el **mindfulness** no es nada novedoso y es que es una **técnica** muy antigua que la hemos adoptado de las tradiciones budistas, empleada hace ya 2500 años, relacionada con la espiritualidad y con el acto general de meditar tan habitual en estos monjes y que nosotros la hemos occidentalizado.

Aún esto, no hay que confundirse y es que el mindfulness no se vincula directamente con ninguna religión, ¿por qué? porque la práctica del mindfulness tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas en unos términos muy concretos y de forma demostrable, dejando a un lado y sin entrar en filosofías, creencias y religiones personales.

¿Qué es el Mindfulness?

Podemos definir *mindfulness* como la focalización de la atención en el momento presente, es un **método** para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada.

Su **significado** es plena consciencia. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones.

El doctor Jon Kabat-Zinn y su equipo, en el año 1979, comenzaron a utilizar mindfulness de modo terapéutico en la clínica de la reducción del estrés del [Hospital de la Universidad de Massachusetts](#), en USA. De esta forma desarrollaron un programa de 8 semanas basado en mindfulness para la reducción del estrés ([MBSR](#)), programa creado para ayudar a las personas a aprender a convivir con condiciones médicas crónicas.

Diversas investigaciones científicas posteriores están comprobando que incluyendo el mindfulness en nuestra rutina diaria conseguimos muchos beneficios para nuestra salud física y mental, es muy positivo para el autocontrol en los niños, para el desarrollo de la resiliencia y de los recursos de afrontamiento en personas enfermas y para la mejora en niveles objetivos de salud, entre ellos es fundamental para reducir el estrés y la ansiedad, para mejorar los niveles de concentración y nuestra memoria, para descartar los tan incapacitantes pensamientos intrusivos y para la mejora del dolor.

Algunas investigaciones neurocientíficas sugieren que la práctica de mindfulness apoya las conexiones entre la amígdala y la corteza prefrontal, responsable de regular la expresión de nuestros pensamientos, emociones y acciones. Una conexión fuerte entre la corteza prefrontal y la amígdala nos protege de los efectos dañinos del estrés y de la ansiedad.

En la práctica, lo que experimenta una persona con el mindfulness es una conexión muy estrecha consigo mismo, con su cuerpo, con su mente y con sus emociones. Es por ello por lo que se convierte en una práctica imprescindible si quieres gestionar correctamente tus pensamientos y emociones.

Al practicar mindfulness te ves a ti mismo desde otra perspectiva, como si fueras un observador que ve todo cuanto acontece en ti y en tu entorno, de modo que te haces más consciente de lo que sientes y piensas. Esto te dará mayor capacidad para alinear tus pensamientos y sentimientos con cualquier propósito que tengas en la vida.

¿En qué consiste?

Para poder alcanzar el mindfulness habrá que aprender desde el principio y entrenarse duro para ello. Existen diferentes **técnicas** que nos pueden ayudar a conseguirlo: hacer yoga, practicar meditación, la respiración consciente, el escaneo corporal... por lo tanto, la meditación es un vehículo más, de todos los que tenemos para poder alcanzar mindfulness, así que, como hemos dicho al principio de este artículo, no son lo mismo, mindfulness es un estado y/o rasgo que se alcanza a través de la práctica de la **meditación**, independientemente de que la persona sea o no religiosa.

El objetivo del mindfulness es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Buscamos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos.

¿Cómo se practica?

Aquí te dejamos varios pasos que te ayudarán en el camino:

- En relación con el tiempo, es recomendable empezar practicando varios minutos al día e ir ampliando en función vayas adquiriendo la rutina hasta llegar al ritmo ideal de 30 minutos diarios si no puedes eso 30 minutos, puedes empezar de 5 minutos e ir en aumento. Hay que ser perseverante, no abandonar si no notamos cambios al principio e intentar no avanzar demasiado rápido. Ten paciencia.
- Encuentra tu momento tranquilo del día, por la mañana justo después de despertarte, antes de acostarte al terminar la jornada, después de comer al medio día...

- Escoge un ambiente o sitio relajado, libre de ruidos y/o distractores externos, con una temperatura adecuada y en el que nos sintamos muy a gusto: en tu cuarto, en la oficina, en un parque al aire libre, en el jardín...
- Ponte ropa cómoda y colócate también en una postura cómoda. Sentado en el suelo con la espalda recta para no obstaculizar la respiración o tumbado sobre una esterilla.
- Céntrate en tu respiración, concéntrate en cómo el aire entre por tus fosas nasales hacia tus pulmones, cómo nutre de oxígeno todo tu cuerpo y cómo sale de nuevo por la nariz, llevándose con él todo lo malo y lo negativo. En cuanto tu mente se distraiga llévala de nuevo a la atención de tu respiración. Con la práctica, poco a poco irás mejorando la **técnica** y cada vez te llevará menos tiempo alcanzarlo.
- Deja que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo. Es imprescindible mantener una actitud neutral ante ellos, no juzgarlos como buenos o malos, simplemente percibirlos y observarlos de manera impersonal.



Esto es complicado de alcanzar, vamos a mil revoluciones por hora y nuestro cerebro no para de procesar información a un ritmo frenético que asusta, tranquilo, también es cuestión de práctica y más práctica, con entrenamiento, rutina y hábito, cada vez te costará menos lograrlo, ya lo verás.

Después, una vez que la práctica la tengas adquirida, para generalizar el cambio y que se traslade a tu día a día, deberás llevar esta atención y consciencia que has utilizado durante la sesión al resto de tus tareas habituales. Introduce la atención y la consciencia a tu vida, de esta forma incorporarás el mindfulness a **tu vida cotidiana** .

Así, a través de esta práctica puedes dirigir el rumbo de tu propia vida, y no dejar que tus pensamientos ni tus sentimientos lo hagan por ti. Tienes ante ti, por tanto, una herramienta muy poderosa para transformar tu vida en una experiencia con sentido.

Con el **mindfulness** aprendemos a tolerar el impulso de seguir patrones que no nos sirven. Cultivamos un espacio entre el pensamiento y la acción y con la práctica, poco a poco, aumentamos nuestra capacidad de estar en este espacio y en este momento, reaccionando de forma menos compulsiva, considerando las opciones de las que disponemos y funcionando menos en piloto automático, de esta forma podremos tomar decisiones de forma libre y adecuadas a cada situación, sin dejarnos llevar por los automatismos que se disparan con las prisas.

¿Necesitas tu momento del día para reconectar contigo?, ¿sientes que tienes muchas tareas por hacer y sientes ansiedad en solo pensar en, cómo llegar a todo? ¿Te cuesta disfrutar de las tareas diarias?, ¿sabes que necesitas parar y no sabes por dónde empezar?, ¿duermes pero sientes que no descansas lo suficiente?...

Si has contestado de manera afirmativa a estas preguntas o te estás planteando profundizar en la **técnica del mindfulness**, en el [programa de 6 semanas](#) te enseñamos una serie de ejercicios de mindfulness para tu día a día.

“Lo que hace que prenda el fuego es el espacio entre los troncos. Un espacio para respirar.... Demasiado de algo bueno, demasiados troncos apiñados pueden sofocar las llamas del mismo modo que lo haría el agua. Por lo tanto para preparar el fuego hemos de prestar tanta atención a los espacios entre en medio, como a la madera...Un fuego prende simplemente porque hay espacio para que la llama, que sabe cómo arder, encuentre su camino...”

Judy Brown.

Tomar unos minutos para **reconectar** en ¡la era de la multitarea! se ha convertido en una experiencia cada vez más gustosa y demandada. Y es que todo ser vivo busca seguridad y refugio. Un lugar donde descansar.