

## MINDFULNESS

La definición del Mindfulness (como estado de la mente) surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella". **Simplemente parar y estar presente.**

Se desarrolla la capacidad de estar atento, estar presente. Al principio se practica, con el tiempo el proceso se vuelve natural y se puede estar en ese estado gran parte del tiempo. Con la práctica y el tiempo, uno no está a disgusto con la experiencia presente, sino que la acepta de una forma compasiva. El sentido es de apertura y curiosidad, no de crítica ante cada experiencia.

Mindfulness no es dejar la mente en blanco, no es buscar la iluminación o apartarse de la vida, no es suprimir emociones, no es escapar del dolor, no es una práctica egoísta.

Mindfulness sirve para entender por qué hacemos lo que hacemos y entendernos como personas a nosotras mismas y a los demás.

Mindfulness es la práctica de aceptación, no juicio y mente de principiante antes los eventos del día a día, compasión en el proceso y observación de las emociones.

### **Algunas formas de practicar mindfulness, como herramientas son: la meditación, la relajación y la respiración.**

Por ejemplo: María, una estudiante universitaria con una agenda ocupada, decide practicar *mindfulness* mientras camina al campus. Ella se enfoca en cada paso que da, siente la textura del suelo bajo sus pies y se da cuenta de los sonidos y olores que la rodean. Al practicar el *mindfulness*, María aprende a estar en el presente y a disfrutar de cada momento, incluso, en medio del ajetreo diario.

*Se obtiene un beneficio directo:* en vez de llegar al lugar saturada de pensamientos, dándole vueltas sin parar, llega la mente, el cuerpo y el sistema nervioso calmados.



### **MEDITACION:**

Por ejemplo: imagina a Juan, un profesional estresado que busca aliviar su mente. Juan decide practicar la meditación y, durante 20 minutos al día, se sienta en un lugar tranquilo, cierra los ojos y observa sus sensaciones corporales y sus pensamientos. A medida que practica con regularidad, Juan se da cuenta de que su mente se aquietta de modo gradual, dejando espacio a la **claridad y la tranquilidad.**



En definitiva, ambos buscan cultivar y potenciar la atención, para que la mente no divague la mayor parte del tiempo y nos lleve a momentos de estrés.

Cuando empieza la multitarea, termina la atención mindfulness. Esto se aplica para comer, hablar, escucharnos, escuchar a otras personas.



Por ejemplo: escuchar a alguien mientras miramos el móvil es multitarea. Cuando la atención se divide, dejamos de tener actitud mindfulness.

- ✚ **RELAJACIÓN:** saber parar, STOP, para bajar la divagación mental a través de técnicas corporales, sonidos con Hz adecuados, olores con esencias..



- ✚ **RESPIRACIÓN:** La meditación formal de mindfulness en la respiración, es una práctica fundamental del Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) diseñado por el Dr. Jon Kabat-Zinn. El objetivo es intentar mantener la atención en el ritmo natural de la respiración. Esto funciona como un ancla para traer la mente al momento presente.

Durante esta meditación, aprenderás a observar la inhalación y la exhalación sin intentar controlarlas, simplemente notando cómo el aire entra y sale del cuerpo. A medida que surjan pensamientos, emociones o sensaciones físicas, intenta reconocerlos con amabilidad y sin juicio, para luego redirigir suavemente tu atención de nuevo a la respiración.

Esta práctica promueve una mayor conciencia de la experiencia presente, ayudando a desarrollar la capacidad de responder a las situaciones de la vida con calma y claridad en lugar de reaccionar impulsivamente. Entre los beneficios documentados de esta meditación se incluyen la reducción del estrés, la ansiedad y algunos síntomas de depresión, así como una mejora en la capacidad de concentración y en la regulación emocional.

A través de la práctica continua, podrás experimentar un mayor sentido de paz interior y una conexión más profunda con el aquí y el ahora, lo que te permitirá enfrentar los desafíos de la vida con una actitud más equilibrada y compasiva. La meditación formal en la respiración es, en esencia, una herramienta poderosa para cultivar la resiliencia mental y emocional, proporcionando un refugio de calma en medio de las turbulencias cotidianas.

