

7 días Mindfulness

Día 1

¿Qué es Mindfulness?

Podemos definir Mindfulness como la **atención intencionada** al **momento presente**, a través de una **sensación física**, con **aceptación, sin juicios** y con **amabilidad**. Es una **vivencia**, no una acumulación de conceptos. Es prestar atención a uno mismo, a los demás y al entorno adoptando actitudes transversales positivas y afectivas. Cultiva la **Resiliencia**: la capacidad de absorber perturbaciones externas o internas, dejarles espacio y transformarlas, sin modificar nuestra postura externa. Es un entrenamiento mental orientado a aceptar la realidad sin resistencia, naturalizando las emociones, y aprendiendo a manejar aquellas que tienen un carácter más constrictivo y difícil.

Nace como proyecto de estudio para investigar los posibles beneficios de las disciplinas orientales de meditación y yoga en el alivio del estrés en un contexto clínico. El programa resultó ser un éxito en el alivio de un amplio abanico de síntomas como fobias, ansiedad, trastornos de la alimentación, conductas adictivas, depresiones recurrentes, dolor crónico... Y se crea el protocolo **MBSR o Reducción del Estrés Basado en Mindfulness**.

El entrenamiento en Mindfulness consiste en entrenar la mente para permanecer en el momento presente con unas determinadas actitudes (aceptación, no juicio y afectividad o amabilidad). Nuestra mente se encuentra constantemente indagando en el pasado, comparando, buscando personas o acontecimientos que nos produjeron dolor, sufrimiento, aflicción... y las proyecta en el futuro en forma de evitación. Al tiempo busca y compara personas o acontecimientos que nos produjeron placer, gozo, plenitud... y las proyecta en el futuro en forma de deseo. Así, nuestra vida se va convirtiendo en un baile de pasado y futuro, de evitación y deseo, y nos perdemos el único momento en el que está se expresa, se da, que es el momento presente. Los estudios demuestran que, manteniendo la intención de estar presente, centrado, por ejemplo, en la respiración (algo que siempre se encuentra presente), desconecta la red neuronal por defecto (estado de alerta, anticipación, que eleva el nivel de estrés) y promueve, en la integración mente – cuerpo, estados de relajación, serenidad y bienestar.

La práctica se realiza de dos maneras.

Una la denominamos **práctica formal o meditación**. Es un proceso orientado a sostener la atención y conocer los diferentes elementos de los que se compone la realidad mente – cuerpo. Unos minutos de meditación al día, devienen en grandes beneficios comprobables para la salud física, psicológica, emocional y espiritual.

Otra la denominamos **práctica informal**. Son pequeños ejercicios de uno o dos minutos que se realizan dos o tres veces al día y que tienen como objetivo detenernos y tomar conciencia de nuestro estado. ¿Cómo está nuestro cuerpo? ¿Hay alguna tensión? ¿Qué emoción tengo en este momento? ¿En qué parte del cuerpo se manifiesta?...

A realizar estos dos tipos de práctica te invitamos durante esta pequeña toma de contacto con Mindfulness. En los próximos días iremos facilitando más pautas que nos faciliten mayor sensación de bienestar en nuestro medio interno