

Mindfulness o atención plena

La ciencia ha demostrado los beneficios del *Mindfulness* a través de estudios serios y su uso se está extendiendo cada vez más para reducir el estrés.

Es una actitud, una filosofía de vida y una manera de afrontar las dificultades o el dolor emocional que ayuda a sentir más bienestar y paz interior.

El *Mindfulness* o atención plena es una metodología desarrollada en los años 70 que se basa en técnicas ancestrales, aunque no tiene marco cultural ni religioso.

Se trata de:

- Adquirir el hábito de poner en contacto nuestro cuerpo con nuestra mente y nuestras emociones, principalmente a través de la meditación.
- Centrar nuestra mente en el momento presente, estar atentos a la experiencia de cada momento.
- Una vez centrados en el presente, identificar nuestras emociones y pensamientos, contemplarlos de forma serena.
- Dejar de ser víctimas de emociones o ideas recurrentes o dolorosas.

El *Mindfulness* ha demostrado contribuir a:

- Reconocer, ralentizar o detener las reacciones automáticas y habituales.
- Responder más eficazmente a las situaciones complejas o difíciles.
- Ver las situaciones con más claridad.
- Ser más creativos.
- Conseguir el equilibrio y la resiliencia en el trabajo y en la vida personal.

¿Cómo empezar a practicar?

Durante 5 minutos deja lo que estés haciendo y date tiempo para parar, respirar y observar



qué pasa en tu cuerpo, qué sensaciones tienes, qué piensas...

Hacer esto de manera consciente hace que salgas del círculo de actuación en piloto automático, te lleva al momento presente y te ayuda a aclarar la mente y relajarte.

En casa, puedes practicar este ejercicio diariamente:

1. Haz 5 inspiraciones y espiraciones de forma lenta, para relajarte.
2. Cierra los ojos.
3. Toma conciencia de tu cuerpo, realizando un escaneo/revisión desde la cabeza hasta los pies, observándote.
4. Haz un segundo escaneo/revisión de tu cuerpo más profundo, deteniéndote en cada parte de tu cuerpo. Intenta relajar las partes tensas.



Si practicas cada día unos minutos, poco a poco te irás sintiendo con más calma, claridad mental y control de tus emociones.