

¿Qué es la Atención Plena o Mindfulness?

El Mindfulness o Atención Plena es aprender a dirigir la atención a nuestras experiencias, momento a momento, con una actitud abierta, de curiosidad y aceptación. En vez de preocuparnos por lo que ha pasado, o por lo que pueda pasarnos, el Mindfulness nos prepara para enfocar nuestra atención hacia lo que está ocurriendo en este momento, sea esto bueno o malo.

Estudios sobre el cerebro humano

demuestran que practicar el mindfulness de forma fiable y consistente, altera la estructura y función del cerebro y mejora la calidad de nuestros pensamientos, sentimientos y preocupación por los demás.



El porqué del mindfulness o atención plena:

En adultos, el entrenamiento de mindfulness ha demostrado reiteradamente la mejora de la salud y el bienestar de las personas. También ha ayudado a personas de todas las edades a aprender más eficazmente, a pensar más claramente, a mejorar el rendimiento y a sentirse más tranquilos, menos ansiosos y menos deprimidos. Mindfulness está recomendado por el Instituto Nacional de Excelencia Clínica del Reino Unido, y allí, los doctores de medicina general refieren a sus pacientes a un curso de 8 semanas para reducir su estrés y ayudar a prevenir episodios reiterados de depresión. Cada vez más, se está usando en el ámbito laboral para mejorar el bienestar y la satisfacción del trabajador, en el ámbito deportivo para mejorar el rendimiento, y en niños, jóvenes y en escuelas para mejorar el aprendizaje y el bienestar.



¿Cómo se aprende mindfulness?

Mindfulness siempre se aprende de una forma muy práctica; a través de la experiencia más que de la teoría. Se aprende gradualmente a dirigir nuestra atención de una manera más enfocada, hacia lo que realmente está pasando - ya sea nuestra respiración, sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos, o actividades cotidianas como andar o comer.



¿Es difícil?

Al principio la mente se distrae con facilidad, pero con la práctica se aprende a mantener la atención y a redirigirla con más habilidad. Nos ayuda a romper con el círculo de hábitos de pensamiento negativos, con los impulsos y juicios de pensamiento, dando lugar a una mayor calma y a pensamientos más racionales y benévolos sobre todos los aspectos de la vida. Sin embargo, ¡se necesita práctica!



Lo que es el mindfulness

- Prestar atención a las experiencias del momento
- Una habilidad de la vida
- Para algunos, una forma de vida
- Basado en evidencia empírica e investigación