

DESDE EL



Mindfulness

Luz María Lefort Botello
Innovación y Didáctica

Durante los últimos 30 años, la práctica de mindfulness o atención plena está integrándose a la medicina y psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera eficaz de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

Jon Kabat-Zinn define mindfulness como: "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar". Esto implica aprender a relacionarnos con lo que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente, y tomar conciencia de nuestra realidad, lo cual lleva no sólo a tomar conciencia de aquello que nos da placer y felicidad, sino que nos permite trabajar con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

Una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento, y reaccionaremos de manera automática y desadaptativa.

Mindfulness ha sido relacionado con diferentes significados: atención plena, plena conciencia, presencia mental y presencia plena/conciencia abierta, entre otros.

Comúnmente se asocia mindfulness o sati con el budismo: es una capacidad básica y humana de conexión con el presente con ayuda de la meditación.

En el trabajo, este desarrollo de la conciencia permite mejorar la atención y evitar errores, disminuir la agresividad y mejorar la empatía hacia las personas.

Mindfulness permite controlar aquello que experimentamos como desagradable (por cierto, algo inevitable, en la medida en que estemos vivos): podremos ahorrarnos el sufrimiento al lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos, sin agregar sufrimiento, es lo que la práctica de mindfulness permite. Significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación.

Para ello se necesita trabajar y lograr tres habilidades:

- 1 Tener una intención.-**
Tendemos a dispersarnos. Debemos tratar de enfocarnos en la respiración, en nuestro cuerpo, etcétera.
- 2 Amabilidad con uno mismo.-**
No luchar contra la realidad; debemos adaptarnos a lo que hay y poder permanecer en el aquí y ahora.

3 Experiencia en el cuerpo y estar presentes.-

Recordar el cuerpo y sentirlo.

En conclusión, el mindfulness puede considerarse una filosofía de vida que incluye la práctica de la meditación combinada con varias técnicas de relajación.



“La meditación es una actividad intelectual en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía), un objeto (una piedra), la concentración propiamente dicha o algún elemento de la percepción (los latidos del corazón), la respiración, el calor corporal). Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos”.

El mindfulness nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona. Cuerpo, mente y espíritu, recuperando nuestra energía y mejorando nuestra relación con los demás.

EJERCICIOS BÁSICOS

Meditación en solo un minuto

Este ejercicio es ideal si te estás iniciando en la práctica mindfulness, pues a medida que avanzas en el aprendizaje de la atención plena es ideal incrementar el tiempo de práctica hasta llegar a unos 15 o 20 minutos diarios. Además, por tratarse de solamente un minuto, este ejercicio lo puedes practicar en cualquier lugar y en cualquier momento de la vida diaria.

Respiración de aterrizaje del aquí y el ahora

Para llevarlo a cabo, es necesario centrar la atención en la respiración. Se debe realizar una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Al llenarnos de aire, soltarlo enseguida por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta. Al ocurrir una distracción (que es normal), observamos qué es aquello que captó nuestra atención, y regresamos de nuevo a la respiración.

Desayuno Mindfulness

Para ello, es necesario que te sientes en un lugar tranquilo y que apagues el televisor para que estés en silencio. También debes tener el celular lejos. Se trata de no tener distracciones. Cuando te dispongas a desayunar, intenta centrar tu atención en los sabores, los olores, el tacto de los alimentos o la bebida. ¡Siéntelos! De esta manera, estarás con la atención en el momento presente, y verás la diferencia.

Atención a los sonidos del momento

Este ejercicio consiste en observar de manera consciente los sonidos que existen en nuestro entorno. Por tanto, se trata de permanecer a la escucha, de oírlos tal como suenan, sin tratar de identificarlos, juzgarlos como agradables o desagradables o pensar sobre ellos.

Barrido corporal

Para realizarlo es necesario sentarse en una postura cómoda, con la espalda erguida, aunque también es posible en posición horizontal. Después debes cerrar los ojos, prestar atención a la respiración y realizar el recorrido por el cuerpo. Es aconsejable que este tipo de meditación sea guiada.

Busca en TED :
Mindfulness: el arte de vivir conscientemente | Andrés Martín
Un cerebro atento es un cerebro feliz | Martín Reynoso

Bibliografía:
Mindfulness: curiosidad y aceptación. Javier García Campayo.
Mindfulness para principiantes. Jon Kabat-Zinn



Te invita a capacitarte con los mejores programas

PANORAMA DIGITAL Y REDES SOCIALES	
Curso presencial	Fecha de Inicio: 8 de Agosto
PROGRAMA: CERTIFICACIÓN EN SUSCRIPCIÓN VIDA GRUPO	
Curso presencial	Fecha de Inicio: 11 de Agosto
IMESFAC, en alianza con, WILSON LEARNING®  tenemos el gusto de presentarles el curso: EL VENDEDOR ASESOR "El Original enfoque de 4 pasos para construir relaciones de largo plazo con los clientes". 14 y 15 de Agosto	
Curso presencial	
PROGRAMA: PROMOTORES Y DIRECTORES DE AGENCIA	
Aula Virtual	Fecha de Inicio: 4 de Septiembre
PROGRAMA: COORDINADORES ADMINISTRATIVOS	
Aula Virtual	Fecha de Inicio: 18 de Septiembre

Síguenos en:    

Instituto Mexicano Educativo de Seguros y Fianzas, A.C.

Vicente Guerrero No. 140, Col. Del Carmen Coyoacán, México 04100, D.F.

E-mail: josefina.magana@imesfac.com.mx

claudia.murcia@imesfac.com.mx

sandra.sanchez@imesfac.com.mx

Tels. 5659-22-45, 5659-65-13, 5659-07-83

www.imesfac.com.mx