Mindfulness

Conciencia plena

NORMA PASTRANA ALVARADO
2018

Enfoque científico del mindfulness

- Se utiliza el término Mindfulness para referirse a una meditación basada en principios científicos. Es una versión sistematizada de la meditación capaz de ser moldeada por descubrimientos científicos y orientada hacia objetivos concretos.
- La práctica del Mindfulness promueven la atención al momento presente, sin juzgar y con una actitud comprensiva y compasiva hacia uno mismo y los demás.

Qué es?

- Se considera una filosofía que incluye la práctica de la meditación.
- La meditación es una actividad intelectual en la cual se busca lograr un estado de atención centralizado en un pensamiento o sentimiento, un objeto, la concentración propiamente dicha o algún elemento de la percepción (latido del corazón, respiración, calor corporal etc.) Este estado se recrea en el momento presente y pretende liberar la mente de pensamientos nocivos.
- Como tiene que ver con el modo en el que manejamos nuestro foco de atención, también se le llama atención plena.

Meditación

La meditación religiosa se desarrolló y se practica en filosofías como el budismo.

El mindfulness es pragmático ya que tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida y no está ligada a ninguna religión.

Cómo funciona

- El objetivo del Mindfulness es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión. Se trata de que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestros sentimientos, pensamientos o sensaciones.

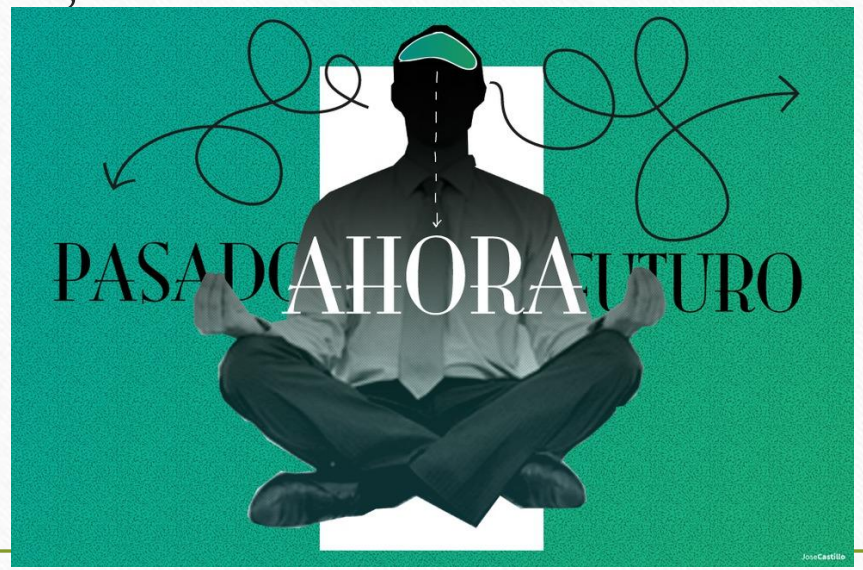
Cómo funciona

- Pretende facilitar el conocimiento

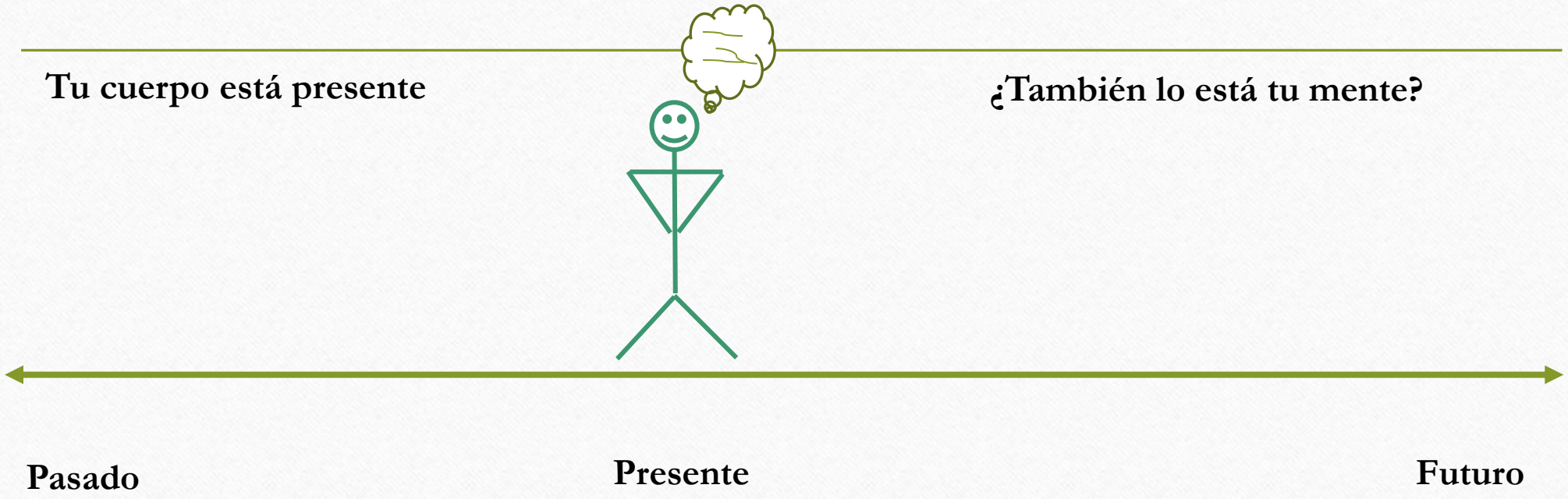
sobre lo que acontece en nuestro fuero interno en cada instante, a través de la gestión de los procesos de atención.

Cómo funciona

- A través del mindfulness, se consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y retar los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora, mediante una atención total al momento presente.



Conciencia plena



Cómo practicarlo

- Idealmente, debería practicarse media hora al día, comenzando con sesiones cortas de no más de diez minutos para ir aclimatando la mente a las nuevas sensaciones e ir construyendo, poco a poco estados mentales de meditación.

Dónde practicar

- Buscar un sitio libre de ruidos, con temperatura confortable.
- Desactivar cualquier dispositivo que interrumpa.
- Si se desea música, debe ser relajante y repetitiva para no distraer.
- Usar ropa cómoda y descalzarse.

Posición

- Sentarse cómodamente en el suelo. No se requiere adoptar la posición de loto, pero la espalda debe estar recta para facilitar la respiración. Puede utilizarse un cojín o esterilla para estar más cómodo.
- Las vértebras deben permanecer en una posición recta, sujetando el peso del tórax, el cuello y la cabeza. Las piernas y los brazos deben permanecer relajados, pero sin desestabilizar la línea de la columna

Posición

Ejercicios básicos

- Debemos concentrar la atención en la respiración. Escucharla, sentirla cómo recorre el cuerpo…pero sin pensar en ella. Estrictamente, debemos concentrarnos en reconocerla y dejarla fluir por el cuerpo. En el momento en el que toda nuestra atención está inmersa en la conciencia de la respiración, podemos proseguir emitiendo un "mantra": una palabra o frase corta que repetida de forma constante induce a la relajación. Es habitual utilizar el sonido "ohm" u otras fórmulas como "estoy bien", "siempre aquí", etc. Dependiendo el lugar donde nos encontremos podemos repetirla oral o mentalmente. Será necesario crear una imagen relajante, visualizando un lugar tranquilo y que nos provoque bienestar.

Ejercicios básicos

- Podemos imaginar una escalera cuyos peldaños nos van aproximando paulatinamente a ese lugar, contando pausadamente los escalones que vamos recorriendo.
- También podemos visualizar una vela e ir jugando a modificar la intensidad de su luz, o cualquier otra imagen que pueda servirnos de apoyo.
- Estos ejercicios sirven para conducirnos gradualmente a otros y será necesaria mucha práctica para poder concentrarse en los estímulos específicos.

Ejercicios

- Un minuto de meditación. En un sitio tranquilo, cierra los ojos, desconéctate de todo y concéntrate en tu respiración. Tu inhalación y exhalación. No pienses en nada más. Si puedes, pon una alarma que avise que el minuto ha transcurrido para evitar distraerte.

Ejercicios

- Desayuno Mindfulness. Se realiza en silencio, sin distracciones como celulares o televisión. Centra tu atención en los sabores, los olores, consistencia de los alimentos y bebidas. ¡Siéntelos!

Ejercicios

- Atención a los sonidos del momento. Se trata de observar de manera consciente los sonidos que ocurren en nuestro entorno. Es conveniente mantenerse a la escucha, sin tratar de identificarlos, juzgarlos o pensar en ellos. Si notamos una distracción, observemos qué es y regresemos de nuevo a la escucha de los sonidos, apoyándonos en la respiración de ese momento. Los sonidos evocan pensamientos o sentimientos, este ejercicio trata de conocer el silencio y el sonido de manera no conceptual (sin pensar) sino experiencial (sintiéndolos

Ejercicios avanzados

- Habiendo entrenado la mente en concentración en un aspecto de la percepción o imagen mental, debemos ejercitarla para vaciarse y lograr tener la mente en blanco. Se requiere mucha disciplina, pero este es el punto final de la meditación.
- Es imprescindible mantener una actitud neutral ante los pensamientos o imágenes, no juzgarlos como buenos o malos, sino percibirlos y observarlos de manera impersonal.
- Es posible que durante los primeros intentos no podamos tener la mente en blanco más que unos segundos pero esto es normal y si se continúa se alcanzará un estado de meditación profunda.

Beneficios del Mindfulness

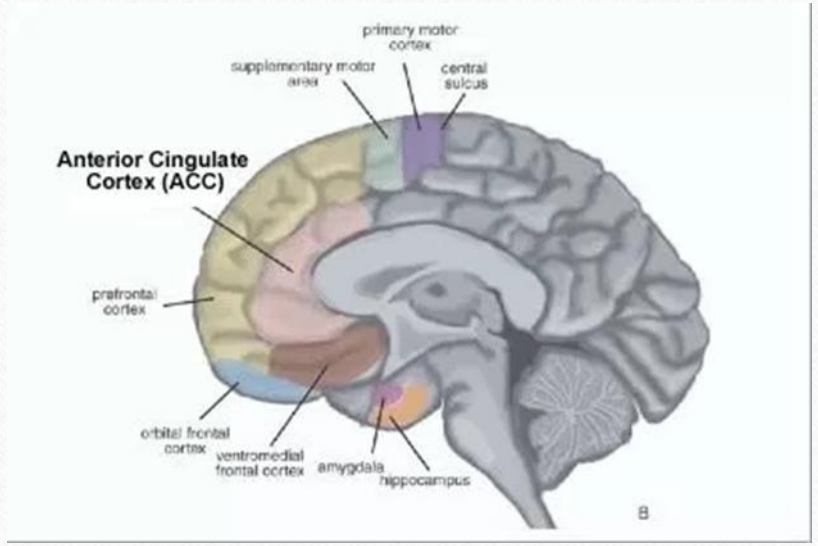
- La atención consciente es clave para el autoconocimiento. Nos permite conectar con nuestro yo interno para manejarar nuestros eventos internos y reaccionar de un modo más consciente y eficaz a las circunstancias cotidianas.
- Comprendamos que lo que nos provoca ansiedad o malestar no son los eventos, sino cómo nos vinculamos emocionalmente con ellos.
- En Mindfulness la compasión es clave pues ayuda a minimizar el impacto de las cosas negativas que nos ocurren. No las borra, sino ayuda a disminuir su intensidad.
- Actualmente, el Mindfulness se aplica en el tratamiento del estrés, la ansiedad, trastornos del sueño o tolerancia al dolor.

Beneficios del Mindfulness

- Otra investigación de la universidad de Oregon concluye que el Mindfulness puede modificar la estructura neuronal del cerebro. La práctica de esta disciplina se asocia al aumento de la densidad axonal y el aumento de la mielina en los axones de la corteza cingulada anterior.

Corteza cingulada anterior y su función

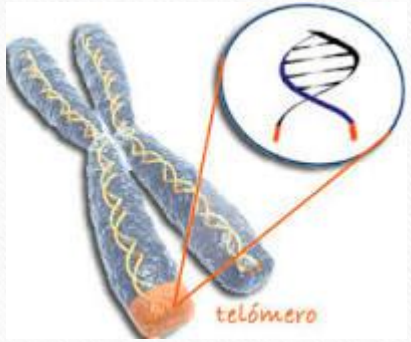
- Transmite las señales neuronales entre los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Parece que juega un rol en una gama amplia de funciones autónomas, tales como regular la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, como también para ciertas funciones cognitivas racionales, tales como la verbal, la toma de decisiones, la empatía y las emociones.
- Los axones permiten la intercomunicación de las neuronas entre sí y la mielina es la sustancia que envuelve y protege los axones de ciertas células nerviosas y cuya función principal es la de aumentar la velocidad de transmisión del impulso nervioso.



Beneficios del Mindfulness

- Protege el cerebro. Investigadores de Harvard y el Hospital general de Massachusetts, demostraron que la meditación (la base del Mindfulness) aumenta el tamaño de los telómeros, estructuras que se localizan en los extremos de los cromosomas y que se relacionan directamente con procesos como el envejecimiento y el desarrollo de ciertas patologías asociadas a la vejez.

Los telómeros son los extremos de los cromosomas. Son regiones de ADN no codificante, altamente repetitivas, cuya función principal es la estabilidad estructural de los cromosomas en las células ... Wikipedia



Por lo tanto el Mindfulness

- Acrecienta la capacidad de concentración, aumenta la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento atencional.
- Desarrolla la inteligencia emocional, nos ayuda a conocernos, explorar en nuestro interior y mostrarnos tal como somos. Su práctica mejora la autoconciencia y el autoconocimiento y nos hace evolucionar interiormente.
- Mejora las relaciones interpersonales. Varios estudios han demostrado que las personas que lo practican aumentan su capacidad para responder, de manera apropiada, al estrés de las relaciones y la habilidad de comunicar sus emociones.
- Favorece la creatividad.
- Mejora la memoria.

Vivir aquí y ahora

- **El Mindfulness permite administrar nuestra la atención y liberarnos de las situaciones que nos bloquean y nos hacen perder el control.**