

¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness o Atención Plena significa **prestar atención de manera consciente a la experiencia del presente, sin juzgar, con aceptación**. Nace de diversas formas de meditación oriental en las que se llega a niveles muy altos de profundización y autoconocimiento, tratando de reforzar la capacidad básica y humana de conexión con el presente.

Este tipo de entrenamiento personal basado en la focalización atencional, fomenta la introspección y observación de las experiencias tal y como son, sin añadir sufrimiento, sin lamentarnos por el pasado o inquietarnos por el futuro. De esta forma ayuda a la regulación de nuestras emociones, reduciendo el estrés, calmando la ansiedad y permitiendo el mayor disfrute de los momentos placenteros, potenciando el control sobre la dirección de nuestra atención a los momentos positivos.

Mindfulness tiene que ver con la relación, con la relación que mantenemos con todo: con nuestra mente, con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos, con nuestras emociones, con nuestro pasado y lo que nos ha aportado, con lo que nos sigue aportando y con la manera de aprender a vivir cada aspecto de nuestra vida de un modo más completo, amable y sabio

La práctica de Mindfulness nos ayuda a dejar de reaccionar de manera automática ante las cosas, potenciando el autocontrol.

Talleres de Mindfulness, la meditación del siglo XXI

Cada vez, de un modo más frecuente, utilizamos Mindfulness como componente terapéutico de nuestros programas de intervención en el área de Psicología. Dado que son múltiples los beneficios que reporta la práctica de Mindfulness queremos dar la oportunidad de poder comprobarlo de forma personal, por lo que en nuestro centro realizamos varios talleres con carácter semanal, ofreciendo dos formatos de práctica: en grupo y/o individual.

¿En qué consiste el taller de Mindfulness?

- Formato grupal: sesiones de una hora de duración, en pequeños grupos (3 a 5 personas) en las que se aprenden uno o varios ejercicios de Mindfulness. El grupo es abierto, no es necesario acudir a todas las sesiones. Tenemos grupos en los que realizamos sesiones una vez por semana y grupos en los que las sesiones son quincenales.
- Formato Individual: sesiones semanales o quincenales, de una hora de duración, en las que se aprenden y practican los ejercicios de Mindfulness. Permite un entrenamiento y seguimiento personalizado, adecuando las técnicas a las circunstancias particulares de la persona. Permite también la flexibilidad horaria,

programando las sesiones según la disponibilidad del cliente.

¿A quién va dirigido?

Se recomienda la práctica de Mindfulness a personas que deseen disminuir el estrés, calmar la ansiedad, ganar autoconocimiento, mejorar la focalización atencional y la capacidad de concentración, sentirse en calma, aprender a disfrutar, vivir con plenitud el momento presente, etc.

Además es una habilidad que ayuda a la prevención de recaídas una vez superado un problema emocional como la depresión, un trastorno de ansiedad o una adicción.

También se ha demostrado su eficacia en personas con problemas de salud física como el dolor crónico, problemas cardiovasculares o cáncer, reduciendo los niveles de ansiedad, depresión, dolor y discapacidad asociada.

Ejercicios básicos del Mindfulness

Algunos ejemplos de ejercicios que realizamos:

- *Técnicas de Focalización de la Atención:* el ejercicio de la Vela, el ejercicio de la Respiración, el ejercicio del Bombón, el Body-Scan, etc.
- *Ejercicios de monitorización abierta:* enfatizan el contacto con la experiencia del momento presente sin dirigir la atención a ningún objeto en particular, por ejemplo la meditación sentado.
- *Ejercicios que fomentan la regulación emocional, el distanciamiento de nuestros pensamientos, la compasión y la autocompasión:* visualizaciones, autoinstrucciones, audios...

¿Cuándo se ven los resultados?

Depende mucho de la persona y de la frecuencia e intensidad de la práctica. Pero es probable que se comiencen a sentir cambios a las pocas semanas de comenzar el entrenamiento.

Equipo Psicoactúa Adultos.

Vithas Alicante.