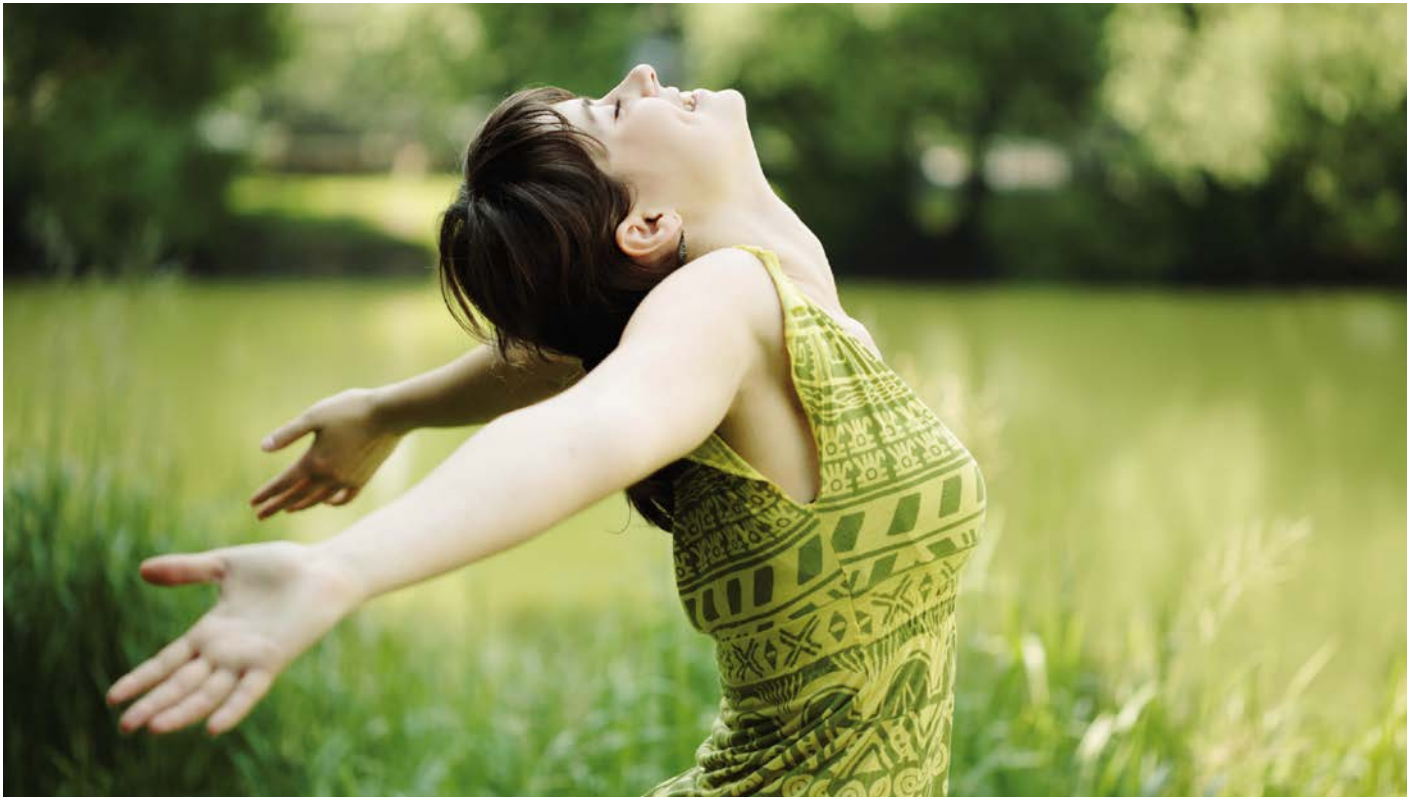


¿Qué significa MINDFULNESS? ¿por qué es tan importante el AQUÍ y AHORA y el registro de la conducta emocional?



La palabra Mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente. Es decir, constantemente volver al aquí y ahora.

No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos.

Sin el Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo. Sin embargo, y aunque creemos tener control consciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro, o bien reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es como, aunque experimentemos

algo desagradable (por cierto algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar sufrimiento es lo que la práctica de mindfulness permite.

La meditación mindfulness o de insight es una de ellas y se practica en una gran cantidad de formas. Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente.

¿Para qué sirve practicar MINDFULNESS o ATENCIÓN PLENA?

- Manera efectiva de reducir el estrés.
- Aumentar la autoconsciencia.
- Reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados con el estrés.
- Mejora el bienestar general.
- Tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

- Nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo en forma integral los aspectos de la persona: cuerpo, mente y espíritu.
- Desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión.
- La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de manera directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.

Es una forma de tomar consciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

En contraposición, 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, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

Si tuviéramos que pensar un ejemplo, podríamos imaginar una situación como la siguiente, (familiar, sin duda):

Finalizada la cena familiar, la mujer se dispone a lavar los platos, en ese mismo instante su marido la llama desde el baño y le pide que le alcance una toalla. A su vez, uno de sus hijos le grita desde el living que tiene sed y que quiere agua. Ella deja lo que está haciendo (la canilla del agua queda abierta), le alcanza la toalla a su marido y el agua a su hijo. Cuando vuelve a la cocina se encuentra con un desastre: agua y jabón por todos lados. La mujer se desespera. Esta situación puede generarse simplemente por no atender el presente. Es decir, el desborde no aparece solo, nosotros lo generamos con acciones, los límites ordenan, organizan, el hombre o cualquier persona que quiere darse un baño debe ocuparse previamente de tener todo lo que necesita (toalla, muda de ropa, jabón, etc). El niño también puede esperar o de lo contrario atender

él mismo su necesidad, sirviéndose agua.

Cuando queremos lograr un objetivo y resolver un problema debemos priorizarnos y atender nuestro presente, concentrarnos en nuestra meta para encontrar el equilibrio perdido y sentirnos mejor.



Otro ejemplo de mindfulness sería: en vez de devorar los alimentos que tanto nos agradan, la recomendación es tomar de la tableta de chocolate una porción pequeña, el resto guardarlo, y para consumirla utilizar los 5 sentidos. Es decir: prestar atención al presente, deseamos comer ese trozo de chocolate. Entonces lo tomamos, lo miramos, lo olemos y lo saboreamos y masticamos hasta que se disuelva en la boca. Si hacemos la prueba vamos a redescubrir al chocolate, no necesitaremos consumir toda la tableta para sentir placer o descargar emociones, existen otras vías para tramitar la angustia y la bronca que son más saludables, por ejemplo, buscando algún espacio terapéutico y utilizando la palabra. Una herramienta positiva para generar el cambio es el registro de la conducta emocional. Es bastante sencillo: debemos tomar nota al comer, cuándo lo hacemos y qué nos sucede con respecto a los sentimientos. Realmente funciona: lo que queda escrito, y escrito por uno mismo, nos ayuda a tomar consciencia del problema.

Aquí les dejo un modelo, pueden crear el propio, pero sin duda sirve, y mucho. **iAdelante!**

| Horas/día. | Situación. | Alimento. | Pensamiento/ sensación | Conducta (consumatoria o evitativa) | Consecuencias emocionales |
|---------------------|------------|--------------------|---|---|--|
| Jueves dulce, 11 hs | Laboral | Torta de chocolate | Me vuelvo loco, no lo puedo evitar, soy feliz | Como | Que tonta, ayer me maté haciendo ejercicio, siento culpa |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |