



Atención

Plena

Mindfulness

Es un estado de conciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento. Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación, que ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivas a lo que nos ocurre en el momento actual. Es una manera de relacionarnos con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y que nos aporta un medio para poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar .

¿En qué consiste?

Muchas veces cuando algo nos preocupa, comenzamos a “rumiar” nuestros pensamientos. Tal vez pueda parecer que de esta forma se puede hacer frente a la dificultad. Sin embargo, lo que provoca el hecho de sobrepensar las cosas es alejarnos de una percepción directa de la naturaleza del problema. Esto ocurre porque implica emitir un juicio sobre la experiencia.

Lo que se busca con la Atención Plena (o Mindfulness) es “dejar ir” los propios pensamientos. Es una habilidad que ayuda a evitar quedar atascadas una y otra vez en círculos viciosos muy dañinos. Son círculos viciosos porque estos pensamientos recurrentes se suelen retroalimentar de forma continua y lejos de ser eficientes para enfrentar la dificultad, generan emociones desagradables que cada vez son más intensas y se alejan de la realidad; entonces cada vez es más difícil diferenciar la realidad del juicio que se hace de la misma.

Esta habilidad implica desidentificarse de los propios pensamientos .

Ejercicios

RESPIRACIÓN

Cierra los ojos, enfócate a la respiración, y practica observar y soltar pensamientos. Es decir, si surge algún pensamiento no lo sobrepienses y vuelve a enfocar la atención en la respiración.

SONIDOS

Cierra los ojos y enfócate únicamente a los sonidos en ese momento.

MÚSICA

Con letra y melodía. Escucha una canción, la primera mitad ponle atención a la letra, la segunda mitad sigue escuchando la voz pero enfócate en la melodía y “desengánchate” de la letra (tip: encuentra otras cualidades a la voz). Otra forma de hacerlo es elegir un instrumento y enfócate durante toda la canción únicamente en ese instrumento.

EMOCIONES

Elige un video corto que te genere alguna emoción. Experimenta esa emoción con la curiosidad de una extraterrestre, es decir, como si fuera la primera vez que experimentas esa emoción.

RECUERDA:

Como ocurre con cualquier habilidad, se requiere tiempo y paciencia para aprender bien el mindfulness. Date a ti misma tiempo y paciencia.

Actividad

Elige uno de los ejercicios mencionados anteriormente y practícalo por lo menos 3 días por 15 minutos, posteriormente escribe tu experiencia usando las siguientes preguntas como guía:

- ¿Ya habías realizado ejercicios similares?
- ¿Fue fácil o difícil?
- ¿De qué te diste cuenta?
- ¿Qué patrones mentales identificaste?
- ¿Notaste algún cambio con la práctica?

En nuestra próxima sesión podemos platicar sobre lo que escribas: