



## MINDFULNESS

### Que es el mindfulness (atención plena)?

- Creado en la década de los 70s por el Dr. Jon-Kabat Zinn como técnica terapéutica para el manejo del estrés y la ansiedad.
- Incluye ejercicios.
- La meditación es parte importante.
- Mindfulness es también una forma de ver y vivir la vida donde somos más conscientes de no vivir en piloto automático.
- Mindfulness es prestar atención al momento presente.
- Pasar demasiado tiempo planificando, resolviendo problemas o pensamientos negativos puede ser agotador, este tipo de ver la vida y practicar ejercicios conscientes puede ayudarnos a vivir mejor aún con nuestros desafíos.

### Cuales son los beneficios basados en ciencia?

Según la clínica Mayo, practicar ejercicios de atención plena puede tener muchos beneficios posibles, que incluyen:

- Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Menos pensamientos negativos y distracciones.
- Mejor estado de ánimo

### ¿Y cómo es que nos ayuda?

- Nos ayuda a prestar atención a nosotros mismos. Reconocer cuando necesitamos un descanso físico o mental.
- Nos ayuda a estar más atentos a nuestra forma de pensar, a identificar qué tipo de pensamiento tenemos.

- Nos ayuda a prestar atención también a lo que está bien.
- Nos ayuda a reconocer cuándo necesitamos usar una técnica de atención plena en tiempos estresantes.

### Porque la meditación es parte del mindfulness?

La meditación se ha estudiado en muchos ensayos clínicos. La evidencia general respalda la efectividad de la meditación para varias condiciones, que incluyen:

- estrés
- ansiedad
- dolor
- depresión
- insomnio

La meditación puede ayudarnos a experimentar pensamientos y emociones con mayor equilibrio y aceptación.

Cuando meditamos o hacemos algún ejercicio como una técnica de respiración, nuestro sistema nervioso parasimpático se activa, esto dirige nuestro cuerpo a un estado de tranquilidad y conservación de energía. Este Sistema se encarga de relajarnos y devolvernos al estado natural del organismo.

### Ejemplos de como practicar mindfulness

- Salir a caminar y prestar atención a la naturaleza, respirar, observar.
- Prestar más atención a nuestra charla interna.
- Actividades de la vida diaria como comer, bañarse, manejar, platicar con los hijos etc..pero de forma más atenta (no ese piloto automático).
- Saborear momentos con las personas importantes para nosotros!
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de meditación.

*“El pasado es historia, el futuro es un misterio,  
y hoy es un regalo...por eso se llama **presente**”*  
- Eleanor Roosevelt

Isabel Rivera, Lic. en Psicología, Maestría en  
Salud Mental (cursando)

[Isa.rivera.rod@gmail.com](mailto:Isa.rivera.rod@gmail.com)

Instagram y Facebook: IsabelRiveraMindfulness

NOTAS: