

Aplicaciones y beneficios del Mindfulness.

Las investigaciones científicas sobre los efectos beneficiosos que tiene la práctica regular del mindfulness no han dejado de crecer en las últimas décadas. Éstas no han hecho más que corroborar lo que ya se sabía desde hace miles de años a través de la práctica de la meditación en oriente.

Entre los beneficios principales del mindfulness tenemos:

Calmar la mente

La práctica de la atención enfocada, sobre el flujo de la respiración por ejemplo, permite que se reduzca considerablemente la actividad de la mente. Al no quedar atrapados en la divagación mental permitimos que esta deje de proliferar.

La atención sostenida sobre un punto nos permite por tanto **aumentar la capacidad de concentración**. Te distraes con menos facilidad lo que conlleva una mayor eficacia a la hora de realizar tareas.

Mejora la claridad mental. Cuando el parloteo interno y la divagación disminuyen podemos ver más claramente lo que está ocurriendo, pues no estamos constantemente pensando acerca de las cosas. El conocimiento nos viene dado por el contacto directo con la experiencia en sí, sin el tamiz distorsionador que le aplicamos a través de la conceptualización mental.

Mejora de la memoria de trabajo. La memoria de trabajo es la que utilizamos cuando, por ejemplo, tenemos que recordar un número de teléfono o una lista de cosas antes de apuntarlas en un papel. Se ha demostrado que el estrés reduce la capacidad de la memoria de trabajo, el mindfulness sin embargo, la aumenta. Una memoria de trabajo óptima mejora también la capacidad de adquirir nuevos aprendizajes.

Aumento de la conciencia corporal

Gran parte del entrenamiento en mindfulness consiste en la observación de las sensaciones corporales a través de la meditación del escáner corporal y el movimiento consciente. Estas prácticas nos permiten ir tomando conciencia de cómo está nuestro cuerpo y lo que necesita en cada momento y por tanto, de entablar una relación de escucha, cuidado y respeto hacia el mismo.

Aumento de la inteligencia emocional. Podemos definir la inteligencia emocional como la habilidad de las personas a la hora de atender a sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaz de regularlos adecuadamente.

El mindfulness desarrolla la conciencia emocional al centrar la atención sobre nuestras emociones en el momento que las estamos experimentando. Esta escucha la hacemos con una actitud de apertura y amabilidad hacia lo que sentimos. Si lo hacemos sin resistencia, damos permiso para que esa cualidad energética emocional que sentimos en el cuerpo se manifieste y de este modo nos abrimos a la sabiduría implícita en cada emoción. Por otro lado, al situarnos en una posición de escucha, podemos también abandonar la tendencia a dejarnos arrastrar automáticamente por el primer impulso que aparezca, tomar una cierta distancia de esos patrones reactivos y así poder ver la situación de manera más amplia y objetiva, descubriendo también que factores internos y externos han detonado dicha emoción. De este modo emergerá una respuesta más sabia y compasiva hacia nosotros y hacia los demás. Al estar más presentes también podemos impedir que se desencadenen en nosotros patrones emocionales asociados a heridas.

Tenemos más consciencia de que lo que se ha activado en esa circunstancia es una herida del pasado, de nuestro guión vital y, por tanto, estaremos en disposición de hacernos cargo de nuestro dolor, con paciencia y autocompasión, sin culpar al otro por aquello que estamos sintiendo.

Mejora en las relaciones personales

El mindfulness puede conllevar una mejora en nuestras relaciones personales si sabemos como ponerlo en práctica. Al tener más conciencia de nosotros mismos y estar más receptivos a lo que nos pasa, estamos en disposición de entablar una comunicación más profunda en nuestras relaciones personales. Cuando nos mostramos desde un estado de presencia y con honestidad ante los demás, las relaciones se vuelven más auténticas y significativas. En la medida que abandonemos la tendencia enjuiciadora de la mente, dejaremos de estar tan condicionados por la imagen previa que tengamos de los demás y podremos tratar con las personas de un modo más acorde a cómo se muestran en la situación presente.

Aumento del bienestar emocional a través de la compasión.

Cuando el mindfulness se practica con una actitud compasiva nuestro bienestar general aumenta. La actitud compasiva la trataremos más detenidamente en un tema posterior.

Reducción del estrés

El estrés es una realidad compleja en la que entran en juego muchos factores: físicos, ambientales, emocionales y mentales. El mindfulness se ha demostrado eficaz para regular y reducir el estrés. Todos los beneficios descritos anteriormente entran en juego y nos ayudan a autorregular el estrés. Entraremos más en detalle en el siguiente tema del curso.

Aplicaciones clínicas del Mindfulness

Hoy en día se están aplicando multitud de programas y terapias basados en mindfulness para afrontar distintas problemáticas. A continuación aparecerán las relativos al mundo de la salud, ya que se pueden encontrar otros muchos programas aplicados al ámbito educativo y empresarial.

El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR) fue el primero en aparecer de mano de John Kabat Zin y lleva funcionando más de treinta años. Actualmente es el programa que más difusión ha tenido en todo el mundo y se ha aplicado para la reducción del estrés, afrontar el dolor y enfermedades crónicas.

La **terapia cognitiva basada en mindfulness (TCBM)** ha demostrado su eficacia en la prevención de recaídas en personas que han sufrido depresión. La investigación ha demostrado que esta terapia es tan efectiva como el consumo de psicofármacos para tratar la depresión.

La **terapia de aceptación y compromiso (ACT)** utiliza el mindfulness como herramienta principal y es una terapia eficaz para multitud de trastornos: fobias, ansiedad, depresión...

Mindfulness y autocompasión (MSC). Un programa donde se aúna el poder terapéutico de ambos. A través de este programa se incrementa la satisfacción vital, disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

Es importante mencionar además que estos programas desarrollados en el contexto médico y científico son una adaptación de las prácticas que se vienen desarrollando en oriente desde hace más de dos mil años, sobre todo dentro del budismo. Se hace necesario por tanto honrar las raíces y reconocer el mérito obtenido por la multitud de maestros que han ido refinando estas prácticas generación tras generación en el laboratorio de su propia conciencia interior y que han permitido que éstas lleguen hasta nosotros.

Cuando uno ve todas las bondades que ofrece la práctica del mindfulness podría dar la impresión de que es un remedio para gran parte de lo que nos causa sufrimiento en la vida. El mindfulness no es un remedio milagroso. Al igual que otros muchos abordajes implica por nuestra parte una gran motivación y determinación para ponerlo en práctica en nuestro día a día. Los resultados van apareciendo poco a poco. Es necesario tener paciencia, cualidad que trabajaremos durante el curso. El mindfulness no es una moda, aunque las estanterías de las librerías estén repletas de libros sobre este tema. Las modas son algo pasajero, el mindfulness se lleva practicando durante siglos y seguirá estando con el paso del tiempo. El mindfulness no es una dieta que uno emprende una vez al año para mejorar la silueta. Un programa de aprendizaje como éste sirve para crear una base y un hábito que después cada cual deberá de cultivar por si mismo. El mindfulness es mejor verlo como una actitud saludable ante la vida con la que uno se compromete: la de estar presentes plenamente y ser conscientes de la realidad en cada momento. Si se quiere acceder verdaderamente al poder transformador del mindfulness hay que implicarse como si te fuera la vida en ello. Porque realmente la vida se nos va, a cada momento si no estamos atentos.

¿estaremos plenamente presentes para poder apreciarla en este instante?



Este obra cuyo autor es Andrés Parejo Herrera está bajo una
licencia de Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional de Creative Commons

www.serapia.es