



Mindfulness

# Introducción al mindfulness

Realizar nuestras responsabilidades diarias, tales como administrar recursos, gestionar procesos y coordinar diligencias, son actividades que, aunque rutinarias, se vuelven las más desgastantes que enfrentamos en la vida. En un mundo que exige cada día mayor productividad, nuestras vidas se saturan de obligaciones impostergables y aparentemente interminables. Es entonces cuando nuestro cuerpo nos habla a través de la salud, lanzándonos llamadas de atención que pueden comenzar con insomnio y problemas derivados de una mala alimentación que, en algunos casos, pueden ser causantes de serios problemas cardiovasculares.

Al intentar abordar todas las situaciones que consideramos urgentes, pocas veces nos queda tiempo y energía para lo verdaderamente importante del día a día; aquello que requiere tiempo y espacio para ver, sentir y escuchar, para reflexionar sobre nosotros mismos, lo que nos rodea y tener interacción con ello. Centrar nuestra atención en lo importante requiere de un entrenamiento que nos permita ver con claridad lo que está frente a nosotros, que aliente nuestra creatividad y nos permita encarnar la compasión. Está científicamente demostrado que, si logramos desarrollar estas habilidades mediante el entrenamiento adecuado, nuestras decisiones pueden ser mucho más conscientes y, con ello, acercarnos a escenarios de mayor bienestar. Uno de los mejores entrenamientos para desarrollar estas habilidades es el mindfulness, también conocido en español como “atención plena” o “conciencia lúcida” (Kabat-Zinn, 2021).

### **9.1. Origen del mindfulness**

Estas técnicas tienen un origen documentado en la era védica de la India, entre los años 1500 y 1100 a.C. El término “mindfulness” fue traducido formalmente del concepto budista de “Sati” por Thomas William Rhys Davids, un magistrado británico en Sri Lanka, en 1881 (Matejko, 2016).

El mindfulness hace referencia a una serie de tradiciones orientales, cuya característica es la experimentación continua de lo que ocurre, cómo ocurre y cómo nos sentimos frente a estos hechos. Esa práctica, cuando se realiza de forma comprometida y rutinaria, va tomando significado gradualmente, aumentando la autoconciencia, generando mayor bienestar y reduciendo significativamente el sufrimiento. El mindfulness es un modo de experimentar individualmente lo que pasa por la conciencia.

La práctica de la atención plena cobró fuerza en el mundo occidental en la década de 1970 gracias al trabajo de destacados practicantes, como el maestro budista Thich Nhat Hanh y varios investigadores, incluyendo a Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, y al Dr. Richard Davidson, director del Centro de Investigación para Mentes Saludables de la Universidad de Madison, en Wisconsin, Estados Unidos.

La práctica de la atención plena ha evolucionado a lo largo de los años y se ha convertido en un movimiento predominante en el mundo occidental, con diversas técnicas incorporadas en diferentes campos, como la psicología, la neurociencia, la educación, el derecho, los negocios y el ejército. Aunque tiene sus orígenes en diferentes tradiciones orientales, es una práctica secular con algunas diferencias, particularmente en lo que respecta a la relación con el yo y la forma en que se operacionaliza dentro de un entorno científico dualista (mente y cuerpo).

## 9.2. ¿Qué es el mindfulness?

En su descripción más abstracta, el mindfulness es una serie de técnicas de entrenamiento mental que desarrollan nuestras capacidades mentales de la misma manera que el ejercicio físico fortalece nuestras capacidades corporales innatas.

Jon Kabat-Zinn define el mindfulness como “la conciencia que surge al prestar atención, intencionadamente, en el momento presente, sin juzgar”. Destaca que el mindfulness no es sólo un truco mental, sino una herencia humana básica esencial para la vida. Según Kabat-Zinn, consiste en tener una conciencia óptima de quiénes somos, dónde estamos y cómo somos para sobrevivir individualmente y como comunidades, e incluso como especie (Attie, 2014).

La definición de Kabat-Zinn refleja los principios básicos de estar presente, tener un propósito, no juzgar y ser consciente de uno mismo en el momento. También añade que el mindfulness está al servicio de la autocomprensión y la sabiduría (Staff, 2022).

Para Thich Nhat Hanh (2014), reconocido como uno de los grandes maestros de esta técnica, el mindfulness es la habilidad de “ser consciente de lo que sucede dentro y a tu alrededor en el momento presente”. Él destaca que el mindfulness no es sólo un ejercicio mental, sino una forma de vida que se puede practicar en todas las actividades diarias, como trabajar, conducir, caminar, comer o interactuar con otros.

Según Thich Nhat Hanh, el mindfulness es la energía que nos ayuda a reconocer las condiciones de felicidad que ya están presentes en nuestras vidas. La definición de Hanh refleja los principios de estar presente, ser consciente y no juzgar en el momento, y utilizar la atención plena para cultivar la paz interior y la felicidad (Hanh, 2014).

En resumen, la práctica del mindfulness nos ayuda a ser conscientes de nuestros pensamientos, emociones y experiencias sin juzgarlas ni enfrentarlas, permitiéndonos estar presentes y conectados con nuestra vida diaria de manera más completa y auténtica, cultivando la intimidad con la conciencia y el autoconocimiento.

### **9.3. ¿Por qué aprender técnicas de mindfulness?**

Imagina que estás en casa y te has quedado sin electricidad. Conforme pasa el tiempo, piensas en esas medicinas muy particulares que tienes en el refrigerador. Estás en pleno verano y recibes un mensaje indicando que la situación va para largo y afecta a más de la mitad de la ciudad. Te preguntas: ¿Qué voy a hacer para cuidar los medicamentos?

Entonces, como si tuvieras una claridad mental inusual, empiezas a pensar en alternativas. Ordenas las prioridades en tu mente para evitar el pánico. ¿Deberías comprar hielo y mantenerlas en una hielera? ¿Alguno de tus amigos tendrá electricidad? Recuerdas un lugar cercano donde venden hielo, quizás aún tengan. Tu mente no para de pensar.

Tanto has reflexionado, que olvidaste que dejaste al perro afuera y que tu hijo sale de la escuela en diez minutos. ¿Quién lo recogerá?

Mientras tu mente entra en modo resolución de problemas (generalmente ligado al manejo del estrés), te centras en el objetivo y en cómo resolver la situación sin entrar en pánico. Al entrar en modo “supervivencia”, perdemos conciencia de cómo son las cosas y de cómo nos gustaría que fueran. Simplemente nos enfocamos en sobrevivir.

Este modelo de resolución de problemas ha sido responsable de que el mundo esté en paz o estalle en guerras o crisis. También ha permitido que se realicen muchas obras e inventos a pesar de los contratiempos. Sin embargo, este sistema nos centra en lo que nos gustaría que fuera y no en lo que es, lo que puede ser doloroso de aceptar y nos impide los cambios que deseamos.

Practicar mindfulness nos ayuda a aceptar lo que no podemos cambiar y a encontrar otras soluciones, ayudándonos a ser más conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y entorno. Desarrolla habilidades como el autocontrol, la objetividad, la tolerancia afectiva y la inteligencia emocional.



Otros efectos demostrados científicamente son:

### Reducción del estrés

El mindfulness ayuda a aliviar el estrés y reducir la ansiedad y la depresión.

### Bienestar

Aumenta la capacidad de atención plena, lo que contribuye a una vida satisfactoria.

### Salud física

Puede mejorar la salud física de diversas maneras, incluido el alivio del estrés, tratamiento de enfermedades cardíacas, reducción de la presión arterial, alivio del dolor crónico, mejora del sueño y alivio de dificultades gastrointestinales.

### Salud mental

Puede ser un elemento importante en el tratamiento de problemas como la depresión, el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios, los conflictos de pareja, los trastornos de ansiedad y el trastorno obsesivo-compulsivo.

### Funciones cognitivas

Puede mejorar la función cognitiva, incluyendo la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

## 9.4. Componentes del mindfulness

Las técnicas de mindfulness tienen varios pilares que se deben practicar para cultivar la conciencia y promover sus beneficios. Algunos de los componentes clave de la atención plena incluyen:

▶ **Observación:**

Esto implica notar lo que sucede dentro y a tu alrededor en el momento presente, utilizando todos tus sentidos y estando completamente presente.

---

▶ **Descripción:**

Este componente implica etiquetar o reconocer verbalmente tus pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgar.

---

▶ **Participación:**

Este pilar del mindfulness implica participar activamente en tus experiencias y responder con habilidad, en lugar de reaccionar impulsivamente.

---

▶ **Intención:**

Esto implica establecer una intención decidida de estar presente y consciente, lo que te ayuda a centrar tu atención y energía en el momento.

---

▶ **Atención:**

Este componente implica estar completamente presente y consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones en el momento.

---

▶ **Actitud:**

Este aspecto de la atención plena implica adoptar una actitud amable, curiosa y sin prejuicios hacia tus experiencias, lo que te permite observar y aceptar tus pensamientos y emociones sin juzgar.

## 9.6. Técnicas de mindfulness

Algunas técnicas de mindfulness incluyen:

- **Meditación de exploración corporal:** Consiste en acostarse boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados, palmas hacia arriba, y luego mover lentamente la atención por diferentes partes del cuerpo, concentrándose en las sensaciones percibidas y tomando conciencia.
- **Alimentación consciente:** Implica prestar atención al sabor, la apariencia y las texturas de lo que comes, centrarte en el momento presente para percibir intensamente los sabores mientras consumes alimentos o bebidas.
- **Moverse, caminar o correr conscientemente:** Mientras haces ejercicio, puedes concentrarte en la sensación de tu cuerpo en movimiento. Durante una caminata consciente, puedes notar la brisa contra tu piel, la sensación de tus pies o manos contra diferentes texturas del suelo y los diferentes olores a tu alrededor.
- **Meditación del observador:** Ayuda a las personas a aprender a estar presentes en el momento, hacer una pausa, notar sus propios pensamientos y sentimientos y elegir una respuesta que no se base únicamente en las emociones presentes.
- **Mindfulness en las actividades diarias:** Puedes practicar la atención plena mientras realizas tareas diarias como lavar los platos, ducharte, preparar la cena o doblar la ropa.

## 9.7. Mindfulness y meditación

Como habrás notado, y seguramente, si ya has tenido algún acercamiento con alguna técnica de mindfulness, la meditación es una parte integral de esta técnica. Sin embargo, mindfulness y meditación son conceptos diferentes. La diferencia radica en su naturaleza y práctica. El mindfulness es una cualidad de estar presente y consciente en el momento, que se puede cultivar mediante la práctica. Implica prestar atención al momento presente sin juzgar y se puede practicar tanto de manera informal como formal. Por otro lado, la meditación generalmente se refiere a una práctica formal, donde se adopta una postura particular (generalmente sentado) con un enfoque intencional para aumentar la calma, la concentración, la conciencia y el equilibrio emocional. A menudo comienza con una respiración profunda y se enfoca en sintonizarse hacia adentro durante un período específico. La práctica de la meditación es la herramienta que más ayuda a desarrollar habilidades de mindfulness aplicables en la vida cotidiana.



## Referencias

Davis, D. M., y Hayes, J. A. (s. f.). *What are the benefits of mindfulness*.  
<https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>

Goleman, D., y Davidson, J. (2018). *Rasgos Alterados*. México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Goleman, D., y Davidson, R. J. (2019). *Los beneficios de la meditación: La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. México: Editorial Kairos.

Hanh, T. N. (2014). *El milagro de mindfulness*. México: Booket Paidós.

Matejko, S. (2022, 13 junio). What's the background of mindfulness? *Psych Central*.  
<https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives>

Staff, M. (2022, 18 de octubre). Everyday Mindfulness with Jon Kabat-Zinn. *Mindful*.  
<https://www.mindful.org/everyday-mindfulness-with-jon-kabat-zinn/>

Attie, L., y Valle, A. (2014). *Alicia en el país de la consciencia: Artículos Científicos Ineditos. la Desaparición Del Dr. Jacobo Grinberg*. Estados Unidos: CreateSpace Independent Publishing Platform.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.