



Mindfulness

# La práctica del mindfulness

Todas las decisiones que tomamos dan pie a la puesta en marcha de planes y estrategias que nos acercan a nuestros objetivos. Este proceso tiene, tanto en lo profundo como en lo superficial, emociones predecesoras (Attie y Valle, 2014). Cuando estas emociones nos perturban, dificultan nuestra capacidad para mantener la conciencia en el presente, lo que nos puede llevar a experimentar dificultades para enfocarnos, aumentar nuestro estrés y provocar ansiedad. Estas emociones perturbadoras siguen un proceso que implica al menos cuatro diferentes estadios:

- Condiciones desencadenantes (estímulos relevantes)
- Diversos procesos cognitivos (juicios o valoraciones)
- Cambios fisiológicos (activación)
- Patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional)

Estas expresiones y la emoción en sí misma se ven reforzadas cuando nuestra reacción frente a ellas es querer evitarlas o, por el contrario, cuando nos implicamos en exceso (Nydahl, 2022). Una estrategia para alcanzar una autorregulación emocional en situaciones en las cuales las emociones que sentimos nos afectan, consiste en cambiar la forma en la que nos relacionamos con la experiencia emocional y cognitiva interna, más que intentar modificar la experiencia externa. Esta estrategia puede funcionar apoyándose en técnicas de mindfulness.

### **La inercia de la mente**

La mente es naturalmente activa y genera pensamientos de manera constante. Esto se debe en gran parte a que vivimos bajo la exposición a estímulos externos, como la información que recibimos a través de los medios de comunicación, las interacciones sociales y otros factores, que van alimentando una actividad mental constante. A este fenómeno lo conocemos como la “mente monóloga” o “mente parlante”, y se refiere a la tendencia de la mente a generar constantemente pensamientos y mensajes, a menudo de forma incontrolada. Este fenómeno se fue desarrollando a través de miles de años como una función evolutiva que contribuyó a la supervivencia y adaptación del ser humano para estar alerta a posibles amenazas y problemas en un entorno que comenzó siendo sumamente hostil para nuestros ancestros (Pinker, 2009).

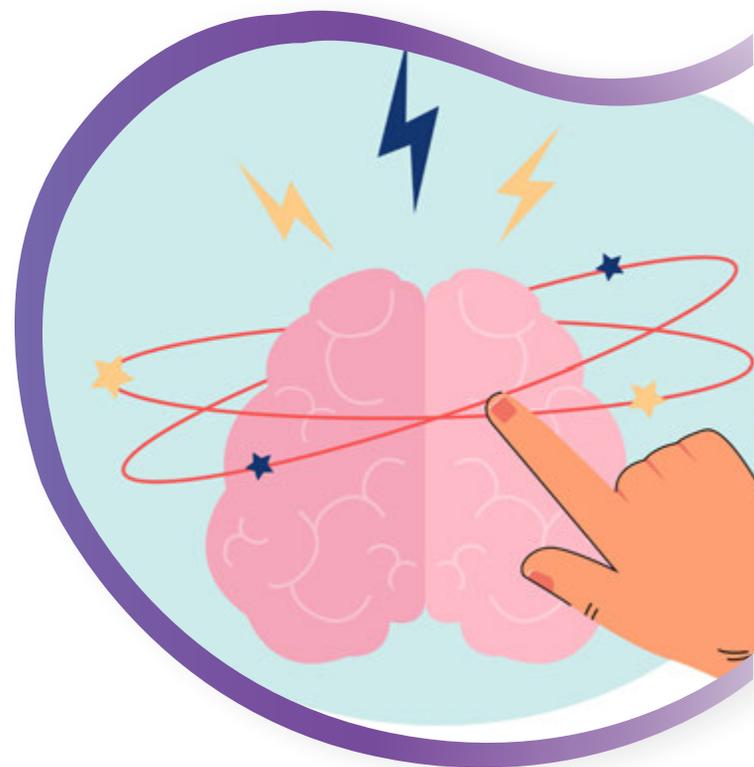
La función de la mente parlante es brindarnos la certeza necesaria para seguir adelante, por lo tanto, busca constantemente información en el pasado para encontrar patrones y conexiones o incluso puede “autocompletar” información con base en asociaciones (Zegarra-Valdivia y Vilca, 2017). Desde ahí, la mente comienza a generar pensamientos, que son parte de la construcción de una narrativa sobre nuestros conocimientos, identidad y experiencias. Esta narrativa va construyendo lo que también llamamos “historia personal”, que es lo que le brinda una línea de continuidad a nuestro pensamiento constante. Esta continuidad, alojada en nuestro sistema nervioso (conexiones neuronales), es la base para nuestra toma de decisiones.

Para tomar una decisión, debo identificar correctamente cuál es esa decisión, reunir la información pertinente, identificar las posibles alternativas, analizar la evidencia, elegir entre las alternativas, actuar y revisar los resultados. Sin embargo, la mente, acostumbrada a trabajar economizando recursos, toma como base esta continuidad de pensamiento para realizar más del 90% de las 35,000 decisiones que tomamos diariamente bajo la modalidad de inercia mental, también conocida como “piloto automático”. Esta se refiere a la tendencia de la mente a funcionar de manera automática, generando pensamientos, comportamientos y acciones sin una atención consciente (Stanovich y West, 2000). Esta inercia mental está influenciada por la tendencia cognitiva humana de dar más importancia y atención a las experiencias, información o eventos negativos en comparación con los positivos. A eso se le llama “sesgo negativo”, y es una forma de percepción sesgada que también hemos desarrollado como una función evolutiva y adaptativa, y que puede influir en cómo interpretamos y recordamos situaciones (Goleman, 2018).

Otro punto importante para tomar en cuenta para comprender la inercia de la mente son los sesgos cognitivos, que son patrones sistemáticos de desviación de la norma o racionalidad en el juicio y la toma de decisiones. Estos sesgos son atajos mentales que evolutivamente han sido útiles para tomar decisiones de forma más rápida, pero a menudo pueden llevar a interpretaciones inexactas, distorsiones o juicios irracionales. Existen numerosos sesgos cognitivos, como el sesgo de confirmación, el sesgo de disponibilidad y el sesgo de anclaje, entre otros, que influyen en la percepción y el procesamiento de la información. Estos sesgos pueden surgir de procesos como el procesamiento heurístico, las motivaciones emocionales y morales, y la influencia social (Goleman, 2018).

Otro factor importante que forma parte de la inercia mental es el fenómeno psicológico que conocemos como rumiación mental, que implica dar vueltas repetitivas a pensamientos, ideas o problemas de manera inconsciente y casi obsesiva, lo que puede provocar malestar y dificultar la capacidad para detener

este patrón de pensamiento. Se caracteriza por centrarse en aspectos difíciles o negativos de forma repetitiva y pasiva, y puede estar asociada a un estilo de afrontamiento pasivo. La rumiación puede generar malestar significativo y, en algunos casos, estar relacionada con trastornos ansiosos o depresivos (Staff, 2022).



Trabajar para que la inercia de la mente nos afecte lo menos posible, buscando cambiar patrones de pensamiento automáticos y negativos, requiere de práctica y esfuerzo continuo. Ante este contexto, el mindfulness se presenta como una herramienta que nos permite observar tanto los procesos que se dan cuando surgen en nosotros emociones, como los procesos cognitivos relacionados a la inercia de la mente, con la intención de ayudarnos a tomar plena conciencia de cómo estos afectan mi comportamiento y estado de ánimo, para favorecer la toma de decisiones adaptativas ante cualquier situación (Kabat-Zinn, 2017). La práctica del mindfulness nos permite acercarnos a la experiencia emocional y cognitiva sin quedarnos atrapados en ellas; nos permite explorar ese miedo que provoca el impulso de salir corriendo de la escena, la cólera de atacar al que nos ataca, los sentimientos como el compartir, la alegría, la satisfacción del trabajo bien hecho, el interés por el otro, el orgullo positivo y otras emociones y pensamientos que día con día van definiendo nuestras vidas.

## Pilares en práctica del mindfulness

### *Meditación*

En la práctica del mindfulness, la meditación es un pilar fundamental. La meditación es una práctica antiquísima que busca inducirnos en estados profundos de quietamiento mental, concentrando la atención en el momento presente. Con su práctica constante, nos ayuda a disminuir gradualmente el flujo de pensamientos que aparecen en nuestra mente. Sus beneficios incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del bienestar emocional, la estabilidad emocional, la mejora del sueño, la disminución del dolor, el aumento de la autoconciencia, la mejora de la concentración y la atención, entre otros.



Algo importante a tomar en cuenta es que la meditación es una práctica personal y única, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Por lo tanto, no hay una meditación “correcta” o “incorrecta”, sino que cada persona debe encontrar su propia forma de meditar que funcione para ella. No hay meditaciones buenas ni malas; cada meditación puede ser una oportunidad para observar los pensamientos y emociones, para aprender y crecer personalmente.

Existen meditaciones formales e informales, también llamadas pasivas y activas. La meditación informal implica movimientos físicos, respiración, sonidos y ocurre en cualquier momento del día, al prestar atención al momento presente. Su objetivo es ayudarnos a llevar nuestra atención plena a las situaciones de la vida cotidiana, como caminar, comer o ducharse. Se asume un momento con atención plena a una actividad en concreto, siendo conscientes de la misma. No requiere una postura o posición específica y puede realizarse en cualquier contexto.





Por otro lado, la meditación formal se realiza generalmente sentado o acostado en una posición determinada y con los ojos cerrados, o con la vista concentrada en un solo punto. Requiere de un entorno tranquilo y a menudo sigue una técnica específica, como la atención a la respiración. Esta meditación pone énfasis en controlar y relajar la mente a través de la observación y el silencio, y se realiza en un tiempo y espacio específico.

### *La respiración consciente*

El elemento más común y, tal vez, el más importante en las meditaciones formales de mindfulness es la respiración consciente, la cual es una meditación en sí misma. Esta meditación busca centrar la atención en el proceso de tu respiración, permitiendo que esta se convierta en un ancla al momento presente. Ser capaces de observar con curiosidad nuestra respiración y observarla sin más, nos permite experimentar con lucidez el aquí y el ahora. Respirar conscientemente no consiste en controlar la respiración: se trata de mantener la atención plena en cada movimiento respiratorio y, si te distraes con alguna otra cosa —que seguramente va a suceder más de una vez—, simplemente volverás a poner la atención en tu respiración.

Esta práctica busca ser un preámbulo que nos permita aprender a provocar un estado de consciencia en las actividades que hacemos siempre en automático. Al mantener tu atención consciente anclada en el momento presente, estarás mejorando tu capacidad de concentración y enfoque. Recuerda, si durante una meditación tu mente se va hacia cualquier lugar, la respiración consciente te ayudará a traer tu mente de regreso una y otra vez.

El proceso es el siguiente:

- Encuentra un lugar donde puedas estar algunos minutos sin perturbaciones y puedas evadir distracciones.
- **Adopta una postura concreta, preferentemente siéntate.**
- Procura mantener tu espalda semirrecta, esto es, alineada, pero respetando sus curvaturas naturales. Que tu postura sea cómoda. Tus pies deben estar completamente asentados en el piso. Tus manos pueden estar descansadas en tus muslos, en un lugar donde no te distraigan.
- **Puedes mantener los ojos cerrados, o si lo prefieres, abiertos, focalizando tu atención en un objeto.**
- Comienza a respirar lento pero profundo. Pon atención en cómo entra el aire por tu nariz y en las sensaciones que tienes al hacerlo, observa cómo se mueve tu nariz al respirar, la temperatura del aire que entra en ti y cómo este aire va recorriendo el camino hacia tus pulmones, mientras expande tu pecho en su proceso.
- **Pon atención en todas las sensaciones que experimentas mientras inhalas y exhalas. Durante este proceso, seguramente tu mente va a divagar en cosas triviales o no tan triviales.**
- Recuerda que estás en un ejercicio de meditación, así que, de forma amable, sin juicios ni reproches, identifica ese pensamiento y déjalo ir. No lo persigas, no lo continúes. Simplemente obsérvalo y regresa a tu respiración. Esto puede sucederte varias veces. Es normal y esperado. Si te inquietas o te molestas por distraerte, no lo hagas. No te juzgues. No hay meditaciones malas ni buenas, simplemente son y ya.
- **Después de haber realizado entre 3 y 5 respiraciones profundas, regresa a tu respiración normal y obsérvala con curiosidad. Haz este ejercicio de 3 a 5 minutos. Puedes aumentar el tiempo en la medida que te sientas cómodo con eso.**
- Puedes hacerlo todas las veces que quieras al día. Hay quienes lo prefieren en la mañana, a primera hora. Otros, por la noche, antes de dormir. Lo importante es hacerlo de forma rutinaria.

Los estudios indican que los beneficios de la meditación comienzan a manifestarse desde los siete días de práctica continua y, en 21 días, se convierte en un hábito (Tierney y Baumeister, 2021).

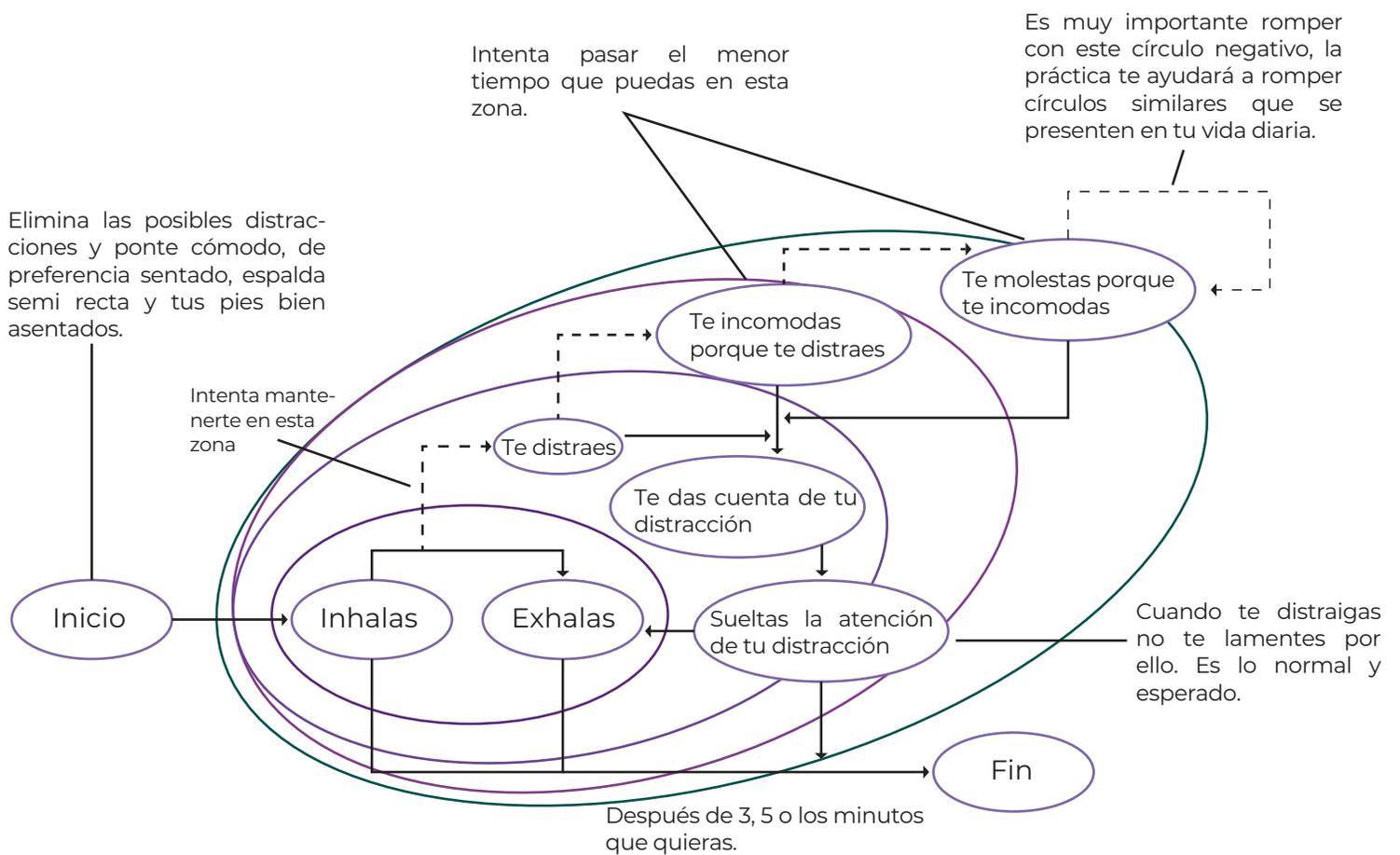


Figura 1. Proceso de respiración consciente, adaptado de Kabat-Zinn (2017).

### **Observación de la experiencia presente**

El siguiente paso en la práctica del mindfulness es aprender a desarrollar la capacidad de la mente para observar la experiencia presente. Esta capacidad nos permitirá ser conscientes y receptivos de los sucesos, para transformarlos en acontecimientos. Esto significa que las cosas y situaciones que van sucediendo toman relevancia ante nuestra observación. Realizar esta proeza abre la puerta a explorar nuevas perspectivas sobre un mismo evento, alcanzando una comprensión más profunda de cualquier experiencia (Kabat-Zinn, 2017).

Para poder observar la experiencia presente, hay algunas actitudes que debemos adoptar ante la situación que se nos esté presentando. Algunas de las más importantes son:

**1. Aceptación:** Reconocer la realidad y asumirla tal cual es, valorando tanto las experiencias placenteras como las dolorosas que forman parte de la vida. La aceptación implica flexibilidad y adaptabilidad ante personas y circunstancias, viviendo con realismo. Es importante recalcar que la aceptación no es resignación, sino una decisión consciente de experimentar sensaciones, emociones y pensamientos tal como son,



Las etapas de la aceptación son:

**Aversión:** Resistencia o evitación hacia los sentimientos incómodos.

**Curiosidad:** Interés por lo que se siente.

**Tolerancia:** Soportar el dolor emocional, pero con resistencia.

**Permiso:** Permitir que los sentimientos vayan y vengan.

**Amistad:** Abrazar la experiencia, viendo su valor oculto.

**2. Ceder, soltar o dejar ir:** Liberarse de pensamientos, emociones, situaciones o personas que causan sufrimiento o impiden vivir en plenitud.

**3. No juzgar:** Reconocer los pensamientos y emociones sin etiquetarlos, permitiendo que simplemente “sean”.

**4. Paciencia:** Comprender que cada situación se da en su momento adecuado. Implica la capacidad de aceptar y tolerar las situaciones tal como son.

**5. Confianza:** Confiar en que la práctica del mindfulness está haciendo su trabajo, aunque los cambios no sean inmediatamente perceptibles.

**6. No esforzarse:** Evitar realizar un esfuerzo solo por conseguir un resultado, aceptando las cosas como son.

**7. Mente de principiante:** Mostrar disposición a estar abierto y curioso, viendo las cosas como si fuera la primera vez (Kabat-Zinn, 2017).

## **Habilidades que se desarrollan con la práctica del mindfulness**

Las habilidades que se desarrollan con el mindfulness son importantes por varias razones. Primero, La práctica del mindfulness nos ayuda a centrar nuestra atención en una cosa a la vez, lo que permite controlar y calmar las emociones ante la toma de decisiones. El mindfulness está relacionado con tres habilidades principales: observar, describir y participar, las cuales son fundamentales para “entrar en la experiencia” y estar presentes en el momento sin juzgar. Además, el mindfulness puede potenciar diversas competencias personales, como la reducción de la ansiedad, la mejora de la atención, la inteligencia emocional y la salud mental en general.

### ▶ Conciencia focalizada:

Se refiere a la capacidad de dirigir y mantener la atención de manera consciente y concentrada en un objeto, tarea, pensamiento o experiencia específicos. Esta atención implica dirigir todos los recursos cognitivos hacia un punto específico, excluyendo o minimizando la atención a otras distracciones. La conciencia focalizada es fundamental en muchas actividades diarias y en el rendimiento de tareas que requieren atención y concentración. Practicar y desarrollar esta capacidad puede ser beneficioso para mejorar el rendimiento cognitivo y reducir la influencia de distracciones (Kabat-Zinn, 2003).

### ▶ Conciencia de campo abierto:

Esta habilidad consiste en mantener la atención abierta a todo lo que surge en el campo de la conciencia, sin dejarse llevar por pensamientos o emociones específicas. Es fundamental en la práctica de la meditación consciente y puede aportar beneficios como mayor autocontrol sobre los pensamientos, ayuda en el control del estrés y la ansiedad, y aumento del bienestar emocional (Parra-Delgado, 2011).

### ▶ Bondad amorosa o compasión:

Experimentar una profunda sensibilidad y empatía hacia el sufrimiento de los demás, acompañada de un deseo genuino de aliviar ese sufrimiento. La compasión implica conectarse emocionalmente con el dolor o la dificultad de otra persona y sentir el impulso de ayudar o apoyar (Kabat Zinn, 2016).

### ▶ Observación:

Consiste en estar atento a las experiencias presentes en el campo de la conciencia, sin juzgarlas ni reaccionar ante ellas. Esta práctica promueve la atención plena a las experiencias presentes, fomentando la humildad, la paciencia, la atención a los detalles y la empatía necesaria para comprender la realidad de manera más exacta (Kabat Zinn, 2016).

### ▶ Darse cuenta:

Se refiere al momento en el que una persona toma conciencia o se da cuenta de algo importante sobre sí misma, sus pensamientos, sus emociones o su comportamiento. Este proceso desarrolla una alta sensibilidad y asertividad (Altman, 2019).

La práctica del mindfulness es vital para detener la inercia de la mente porque permite calmar el cuerpo, las emociones y los sesgos cognitivos. Nos ayuda a mirar profundamente las experiencias presentes sin juzgarlas ni reaccionar ante ellas, facilitando la comprensión de la realidad de manera más exacta.

## Referencias

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

Staff, M. (2022b, octubre 18). 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 Inéditos. la Desaparición Del Dr. Jacobo Grinberg. Estados Unidos: CreateSpace Independent Publishing Platform.

Kabat-Zinn, J. (2017). Vivir Con Plenitud Las Crisis: Como Utilizar La Sabiduría del Cuerpo y de La Mente Para Enfrentarnos Al Estrés, El Dolor y La Enfermedad. México: Editorial Kairos.

Kabat-Zinn, J., & Williams, J. M. G. (2018). Mindfulness: Su origen, significado y aplicaciones. México: Nirvana Libros.

Nydaahl, L. O. (2022). Teachings on the nature of mind. Estados Unidos: Diamond Way Press.

Pinker, S. (2009). How the mind works. Estados Unidos: W. W. Norton & Company.  
Stanovich, K. E., y West, R. F. (2000). Individual differences in reasoning: implications for the rationality debate? Behavioral and Brain Sciences, 23(5), 645-665. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00003435>

Tierney, J., y Baumeister, R. F. (2021). El poder de lo malo. México: Ediciones Culturales Paidós.

Zegarra-Valdivia, J., y Vilca, B. C. (2017). Mentalización y teoría de la mente. Revista de neuro-psiquiatría, 80(3), 189. <https://doi.org/10.20453/rnp.v80i3.3156>

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.