



# Mindfulness

## VIVIR EL AHORA

Dar vueltas al pasado o fantasear con el futuro puede paralizarnos, impidiéndonos vivir el presente. El mindfulness **nos ayuda a estar aquí y ahora.**

por ALICIA JIMÉNEZ

**V**ivimos con prisas, agobios, preocupaciones, crisis... En definitiva, estrés. Y lo peor es que, además de amargarnos la vida por los problemas de hoy, los condicionantes del pasado y el ansia del futuro nublan nuestra capacidad de respuesta ante la realidad: el aquí y ahora. El *mindfulness* nos ayuda a vivir en el presente y aceptar la realidad, lo cual reduce trastornos como ansiedad, depresión, hostilidad, dolor, insomnio...

### Atención y conciencia plena

*Mindfulness* no tiene una traducción exacta en castellano, pero significa algo así como **conciencia y aten-**

**ción plena.** Según Ana Arrabé, Instructora de Mindfulness especializada en Programas de Reducción de Estrés (MBSR), “se practica estando presentes en nuestra experiencia diaria”. ¿Qué significa estar presentes en el día a día? Concentrarnos en él, **no dejar que nuestra mente divague**, arrastrando nuestros pensamientos y sentimientos hacia situaciones del pasado o el futuro: éstos no existen, son humo. Se trata de “entrenar nuestra atención en momentos de calma para poder ‘ver’ en situaciones de tensión. La idea es **aprender a responder con eficacia a los desafíos de la vida** (separaciones, despidos, dolor o enfermedad...), en lugar de reaccionar dejándonos llevar por el miedo o la rabia, algo que puede terminar acarreado problemas de salud”.

### Meditación, clave para conseguirlo

Es la manera más extendida de practicarlo. Consiste en sentarnos un rato, **intentando dejar la mente en blanco**, algo que se consigue prestando atención a nuestra propia respiración, sensaciones, sonidos, etc. Entonces, ‘veremos pasar’ nuestros pensamientos y sentimientos; no los juzgues, no te detengas en ellos. Déjalos fluir. Cada vez estarás más conectada con el presente. “En la vida diaria tenemos que aprender a desconectar el piloto automático”, dice Arrabé.

### Aceptación y compromiso

Para poder llegar a buen puerto, como comenta Ana Arrabé, “**se necesita cierta disciplina**, compromiso con la práctica y un deseo de querer vivir la propia vida”. No se precisa nada más. “La persona ya tiene lo que necesita para practicarlo, ya que la atención es una habilidad inherente al ser humano”.

### ¿Cómo comenzar?

“Lo ideal es **seguir un programa de entrenamiento** en grupo para luego integrarlo en tu vida diaria y practicarlo por tu cuenta”. El programa MBSR lo han seguido más de 20.000 personas en el mundo y unas 5.000 en España. Tú lo puedes completar en El Bosque Madrid Sierra; [madridsierra@el-bosque.com](mailto:madridsierra@el-bosque.com). Teléfono: 918 57 31 49. ■



## 12 RAZONES DE PESO PARA PRACTICARLO

Tras dos meses de entrenamiento de 30 minutos diarios, son muchos los beneficios.



Dos décadas de investigación indican que la mayoría de las personas que completan el programa de Mindfulness MBSR consiguen grandes progresos tras 8 semanas de entrenamiento, lo que les aporta enormes

beneficios. Y es que esta disciplina, entre otras muchas cosas, **reduce distracciones y aumenta la concentración; disminuye el estrés y la ansiedad cotidiana; ayuda a disfrutar del presente y relaja el cuerpo y la mente.**

También **aumenta la flexibilidad** corporal, al ayudarnos a ser conscientes de nuestro cuerpo, y **mejora la calidad de nuestro sueño.** Todo ello se resume en una **mejora general de nuestro estado físico y psíquico**, con el consiguiente

bienestar y **mejora de la calidad de vida.** Hay estudios que afirman que, además, el mindfulness **ayuda a regular la tensión arterial** e incluso **mejora problemas de la piel.** Y es que todo nuestro yo está interconectado.