

Practicar Mindfulness implica reconocer cuándo nos hemos distraído y volver, una y otra vez, al foco de nuestra atención.

Durante la meditación, la mente inevitablemente se distrae. La práctica consiste precisamente en notar ese movimiento y regresar con amabilidad al presente.

Este proceso, aunque simple, constituye un verdadero entrenamiento cerebral. Con la práctica sostenida se fortalecen áreas relacionadas con la regulación emocional, el control atencional, la consciencia de uno mismo y otras funciones fundamentales para el bienestar psicológico.

¿CÓMO FUNCIONA LA PRÁCTICA? UN EJEMPLO DEL PROCESO SERÍA:

1. Llevar la atención a un ancla en el presente (la respiración, las sensaciones corporales o los sonidos del ambiente).
2. Notar que la atención se ha desviado hacia pensamientos, emociones o recuerdos.
3. Etiquetar mentalmente el distractor: “pensamiento”, “emoción”, “preocupación”, etc.
4. Volver con amabilidad y sin juzgarse al ancla elegida.

Este ciclo se repite tantas veces como sea necesario. En ello consiste la práctica de meditación mindfulness.



Psic. Carla García A.
Psicología Cognitiva-Conductual
Mindfulness y Meditación
+56 9 5738 3470
cgarcia@broticonsult.cl
www.brotamindfulness.cl

MINDFULNESS: APRENDER A ESTAR PRESENTES

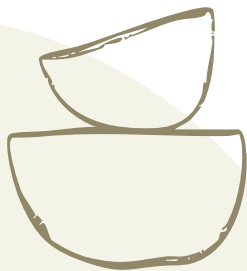
¿Qué es, cómo se practica y cómo puede transformar nuestra manera de vivir y relacionarnos?



MINDFULNESS

Desde pequeños se nos enseña que “debemos prestar atención”, pero rara vez nos explican cómo hacerlo. Se asume que todos sabemos naturalmente dirigir y sostener nuestra atención. Y mindfulness es un camino para aprender a hacerlo.

Traducido al español como atención plena o plena consciencia — es, ante todo, **una forma de ser y de habitar el presente con amabilidad, curiosidad, aceptación y sin juzgar la experiencia.**



Mindfulness es una manera de vivir el momento de forma más consciente y plena, permitiéndonos responder con mayor apertura en cada situación.



RELACIÓN CON LA EXPERIENCIA

La mente en automático tiende a desplazarse hacia el pasado o hacia el futuro, o evalúa lo que sucede mediante categorías básicas como “me gusta” o “no me gusta”, “bueno” o “malo”.

En la práctica aprendemos a salir de esos patrones habituales y a comprender que cuando dejamos de rechazar o apegarnos a nuestras experiencias, podemos reducir significativamente el estrés o sufrimiento que vivenciamos.

“No son las cosas que nos suceden en la vida las que nos hacen sufrir, sino cómo nos relacionamos con ellas.” — Pema Chödrön

LA RELACIÓN CON LOS OTROS

No se trata solo de observar nuestra experiencia interna, sino de aprender a estar presentes mientras nos relacionamos, reconociendo lo que ocurre en nosotros y en el vínculo.

La práctica nos ayuda a escuchar sin anticiparnos, reconocer nuestras reacciones y abrir un espacio antes de responder.

Desde ahí, podemos relacionarnos con mayor apertura, curiosidad y empatía y la relación deja de ser solo un intercambio de palabras y se convierte en un espacio de encuentro, comprensión y transformación.

