

PAZ ESKAMENDI GALARRETA



ESCUCHANDO LA VIDA

autoayuda



¿Cómo entendemos el Mindfulness?



En relación al término (anglosajón), *Mindfulness* significa «Atención plena», «Conciencia plena». Desentrañando estos conceptos nos damos cuenta de que en el fondo significa: «Poner plena atención para adquirir una conciencia plena de lo atendido».

En relación al origen, el Mindfulness hunde sus raíces en la práctica meditativa, tanto de la tradición Hinduista-Budista como de la tradición Judeo-Cristiana.

En cuanto a la experiencia subjetiva que se da en la práctica, es la conciencia que aparece al prestar atención de forma intencionada a la experiencia tal y como se está dando en el momento, sin juzgarla, evaluarla y sin tener

que reaccionar. Es en el fondo, lo que nos pasa dentro, cuando nuestra mirada es desapasionada y serena.

Y en relación a la técnica en sí, es aprender a manejar la atención a voluntad, es decir dominar la parte dinámica de la conciencia.

Metodología

El entrenamiento que propongo es un camino de aprendizaje de ejercicios meditativos, acompañados de explicaciones centradas en la comprensión de los mismos. Tanto los elementos técnicos como los contenidos a meditar constituyen una actividad psicoeducativa encaminada a mejorar la calidad de la experiencia.

**Párate, respira, observa, no juzgues, acepta
y si es necesario actúa**

Percepción habitual *vs* percepción Mindfulness



Habitualmente, ante cualquier acontecimiento, lo primero que hacemos de forma automática e inconsciente es interpretarlo, valorarlo según nuestras creencias y formas de entender las cosas, y luego reaccionar.

Es decir, según interpretamos lo que sucede sentimos; según sentimos reaccionamos o bloqueamos la reacción acumulando de esta forma tensión.

Estos patrones de reacción nos generan una experiencia, que luego al identificarnos con ella nos encarcela y limita, condicionando así nuestro bienestar.

En cambio la percepción Mindfulness desarrolla unas capacidades a través de su práctica, que se van

integrando como un recurso interno nuevo que nos permite ser conscientes de patrones reactivos y automáticos. Avanzamos hacia una relación con la experiencia menos condicionada, esto nos aporta la capacidad de elaborar respuestas de más calidad y adecuadas.