

¿Qué es mindfulness?

Mindfulness puede definirse sencillamente como la capacidad de: "Prestar atención de manera consiente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación."

Historia del término

Mindfulness ha sido traducida al español en diferentes formas, todas compuestas a falta de una palabra que dé con el significado original. Las traducciones más comunes son Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena/Conciencia Abierta entre otras. Emplearemos la traducción más utilizada en este momento que es "Atención Plena" y, en la generalidad de los casos, directamente el vocablo inglés Mindfulness.

La palabra Mindfulness es también una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "sati" en pali, un idioma vernacular similar al sánscrito que se hablaba en la época en que el Buda comenzó a enseñar hace 2500 años. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa rememorar o recordar. Puesto que recordar es precisamente traer al presente, en su concepción última sati o mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora.

Vivir en el presente

No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos. Sin Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo. Sin embargo, y aunque creemos tener control consiente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de mindfulness permite.

Aunque comúnmente se asocia mindfulness o sati con el budismo, muchas de las tradiciones religiosas del mundo utilizan mindfulness de manera implícita o explícita, pues es una capacidad básica y humana de conexión con el presente. La asociación con el budismo debe su razón a que fue en el seno de esta tradición que se generó un corpus amplio de prácticas que permiten refinar y profundizar esta capacidad hasta grados altísimos. La meditación mindfulness o de insight es una de ellas y se practica en una gran cantidad de formas.

Mindfulness en Occidente

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Jon Kabat-Zinn, conocido referente mundial de Mindfulness por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí introdujo a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar

conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Fuente: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
