

La CECSi Cápsula



Mindfulness: Una herramienta para tu Vida

¡Saludos! En esta cápsula te hablaremos sobre lo que es el “Mindfulness”, los beneficios que tiene en tu vida personal y académica. Te compartiremos algunas prácticas y recursos que puedes utilizar. Ha ayudado a manejar el estrés, la calidad de vida de muchos estudiantes y su práctica. ha sido definida por Jon Kabat Zinn, uno de sus precursores, como: “la conciencia no enjuiciadora que se despliega momento a momento, la cual se cultiva prestando atención de una manera específica: en el momento presente y de la manera menos reactiva y enjuiciadora posible, y con la máxima apertura de corazón.”

Mindfulness es: Estar en el aquí y el ahora, Estar consciente y despiert@s, Atención silenciosa, natural y relajada, El cuerpo y mente estén en un mismo sitio a la vez y Observar sin pasar juicio.

Bases del Mindfulness: Libre de Juicio, Aceptación, Mente de Principiante, Dejar ser, Paciencia, Ecuanimidad, Confianza, Desapego, No forzar y Curiosidad.

¿Cómo el Mindfulness ayuda a los estudiantes? Incrementa la concentración, Desarrolla las destrezas de escuchar y empatía, Disminuye la angustia psicológica y mejora las alteraciones del estado de ánimo y Te ayuda a vivir en una forma más consciente y plena.

Mindfulness NO es: Un proceso de pensar sobre nuestros problemas o analizar situaciones, Tener una conversación interna o un argumento con nosotros mismos, Fantasear o soñar despierto, Dejar la mente vagar sin dirección, Hipnosis ni autosugestión, Una religión, Un proceso de dejar la mente en blanco, **No se trata de vaciar la mente.**

Cómo se logra practicar: Se logra dándole permiso a la mente de enfocarse en un objeto, en un elemento sutil el cual lleva la atención hacia el momento presente.

Práctica Formal Para meditar sentado: Siéntate en una posición cómoda relaja tu cuerpo y mente, abre tu corazón. Trae tu atención a sentir el proceso de respiración. Si tu mente se va detrás de los pensamientos, date cuenta, suéltalos, tráela sutilmente a momento presente. Observa tranquilamente tus pensamientos de una manera neutral sin juzgarlos ni identificarse con ellos.

Otras prácticas: Prácticas formales: Meditaciones guiadas, scáner corporal (body scan), yoga, tai-chi, caminar y otras. Prácticas informales: comer, escuchar, escuchar música o cualquier actividad del diario vivir que se haga con la intención de estar totalmente presente.

Beneficios de la práctica del Mindfulness: Mejora destrezas de Comunicación, Mejora destrezas de motivación y auto cuidado, Mejora la toma de decisiones y previene los errores, Minimiza el “burn out” (quemazón), Mejora el trabajo en equipo, **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, Enseña que los pensamientos son pensamientos, no son hechos, Enseña a estar consciente en vez de juzgar, Enseña a tener compasión de uno mismo, así como tener compasión

Si deseas tener más información sobre la práctica del Mindfulness te puedes comunicar en la Escuela de Medicina con la Dra. Namir Jordan (namir.jordan@upr.edu), Dra. Isabel Rodríguez (isabel.rodriguez3@upr.edu) y/o la Profesora Ángeles Martínez (angeles.martinez@upr.edu).

Columnista invitada por el CECSi Profesora Ángeles Martínez.