



MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Mindfulness es la capacidad que tenemos todos de estar en el momento presente de una manera equilibrada, con una actitud de aceptación y apertura, sin juzgar.

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

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.

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 atención plena 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.

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.

BENEFICIOS



Mejoras en la función del sistema inmune.



Mayor empatía y compasión.



Incrementos en emociones positivas y decrementos en negativas.



Mayor creatividad y capacidad para toma de decisiones.



Menor estrés.



Mayor capacidad de manejar tus emociones



Mejor rendimiento (más productivo)



Mindfulness es darte cuenta...