

Mindfulness: ¿Qué es y por qué deberías intentarlo?



De acuerdo con **Cintia Rodríguez Sandoval** instructora de **yoga y bienestar** en el **Tec de Monterrey campus Toluca**, *mindfulness* es una forma de **meditación** cuyo objetivo es prestar atención en el momento presente sin establecer algún juicio de valor.

Así mismo, **Víctor Hugo Bernal**, **consejero** del área de **Bienestar y Consejería de campus Toluca**, comenta que esta se logra gracias a una serie de prácticas o ejercicios que van encaminados a que una persona desarrolle un estado de atención o consciencia plena.

*“La atención plena se enfoca en que las personas puedan **conectar de manera profunda** con sus sentidos, su experiencia, lo que escuchan, las sensaciones que experimentan en su piel, lo que tocan o miran; todo esto **con la finalidad de situarnos en el aquí y el ahora**”,* comentó el consejero.

Cualquier forma de meditación es un **ejercicio para la mente** y cualquier forma de **ejercicio beneficia a la salud**.

Entre los **múltiples beneficios** que el **mindfulness** aporta, **destacan** aquellos relacionados con la **disminución de la ansiedad**.

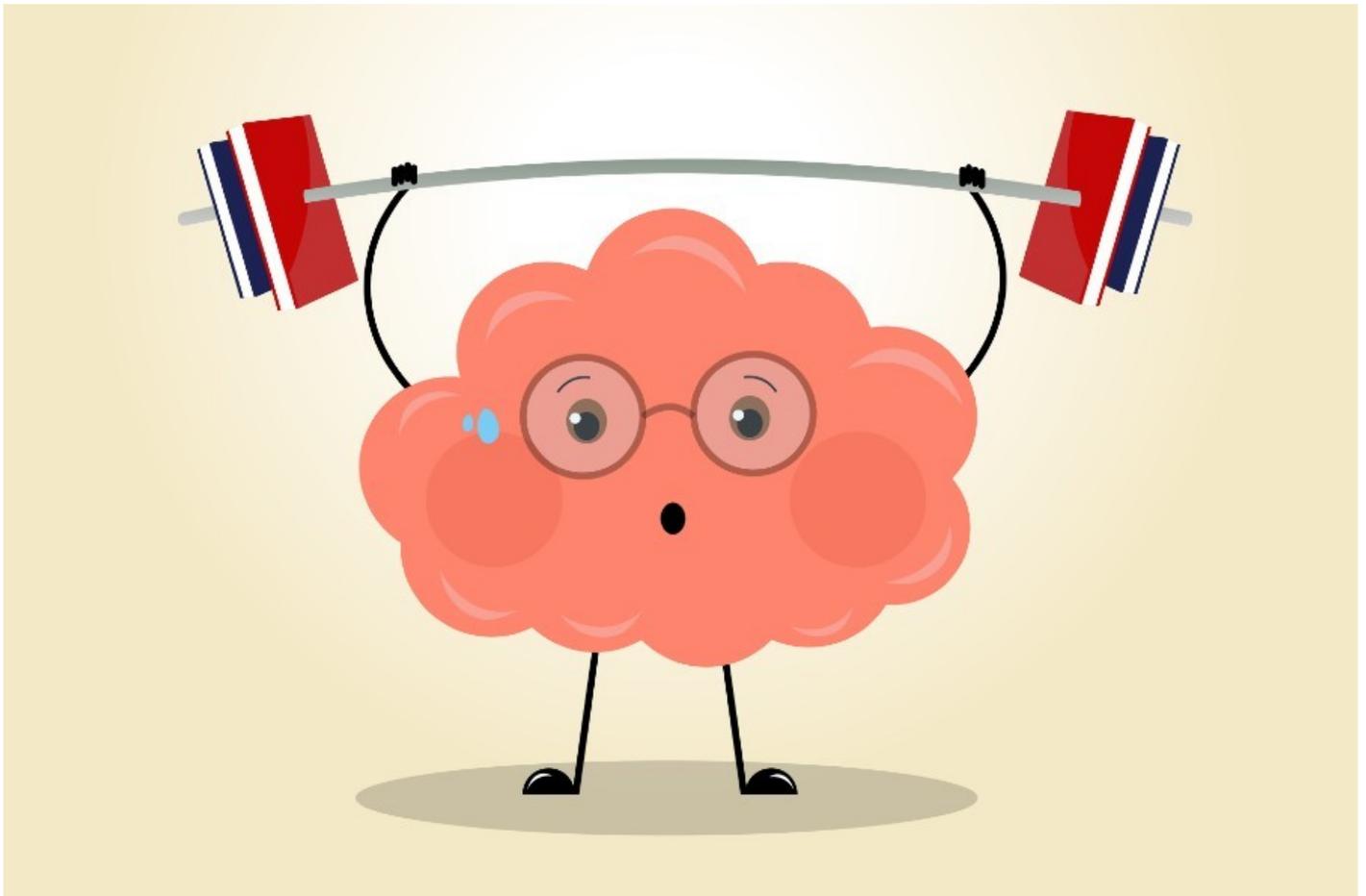
“Es innegable que nuestro cerebro siempre quiere anticiparse y crea una serie de pensamientos que corresponden a situaciones futuras. Esto genera ansiedad y es eso a lo que busca poner en pausa la atención plena”, comentó Víctor Hugo

De acuerdo con los expertos las **personas que enfocan su atención** en lo que hacen y que no juzgan sus pensamientos y en vez de eso los aceptan y los viven, **tienen una mejor salud mental**.

“Una vez que empiezas a hacer este ejercicio, tu mente se acalla. Esos pensamientos del pasado o del futuro se quedan tranquilos y tus cinco sentidos están en el ahora”, expresa Cintia.

Aunque la **práctica del mindfulness** se ha vuelto **cada día más popular**, en realidad es una forma de meditación **bastante antigua** y se **fundamenta** en la **filosofía budista**.

Sin embargo, la instructora comenta que fue **gracias al reciente trabajo de investigación del Dr. Jon Kabat-Zinn** sobre la consciencia plena y sus beneficios para la salud mental que esta ganó credibilidad y con ello su popularidad.



width="900" loading="lazy">

¿CÓMO EMPEZAR?

Según los expertos, **lo primero** que se requiere es **tener una mente abierta, sin juicios y con disposición** de hacerlo.

La **respiración** es parte indispensable de este proceso, por lo que tendrás que acostumbrarte a **respirar conscientemente**.

"Pon un minuto en tu temporizador, cierra los ojos y respira... Eso es todo", comentó Cintia.

Una vez que inicies tu práctica los expertos recomiendan que enfoques tus sentidos en los aromas, los sonidos, las texturas, los sabores, etc. que hay a tu alrededor. Empieza haciendo este ejercicio durante un minuto y poco a poco ve aumentando el tiempo.

Al igual que un entrenamiento físico, el entrenamiento mental **requiere constancia**.

Por último, Cintia añade **un reto** para quienes desean **iniciar con la práctica del mindfulness**:

"Empezar es muy sencillo. Te invito a que mañana antes de darte un baño comiences con tu primera práctica. Enfoca tus sentidos en la acción de 'tomar un baño'.

"Desde que abras la llave de la regadera pon atención a todo lo que sucede a su alrededor. Escucha cómo cae el agua, pregúntate ¿a qué huele el shampoo?, ¿cómo se siente el jabón?".

"Desde ese momento es una práctica del mindfulness y te aseguro que hace una diferencia total", finalizó la experta.

SEGURO QUIERES LEER TAMBIÉN: