

¿QUÉ ES EL **MINDFULNESS** O ATENCIÓN PLENA?

Algunas definiciones y
contextos para su aplicación.



¿Qué es el mindfulness o Atención Plena?

Algunas definiciones y contextos para su aplicación.

“Si vivir en piloto automático te coloca en una situación de tender hacia un estilo de vida desmotivante y sin sentido aparente, el antídoto es crear un estilo de vida con intención plena en el que eliges vivir de un modo expansivo”

Patricia J. Robinson

Copyright © 2023 Mindful Science
Autor: Nayla Funes
Corrector Literario: Nerina Croce para Mindful Science.
Diseño de portada: Lucía Ibañez para Mindful Science.
Maquetación: Lucía Ibañez para Mindful Science.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio-gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright.

Conoce más en:
www.mindfulscience.es

Dedicado a nuestro Padre, Fundador y gran
Amigo, Eric L. Knouse.

► La mayor parte del tiempo y sin darnos cuenta “andamos de aquí para allá”. Pensamos y sentimos en *piloto automático*. Parece que la vida discurre “sin ton ni son”, pálida, como si se tratase de un cuadro pintado sin ganas. Dejamos de prestar atención a nuestro mundo interno sumergidos en la vorágine diaria.

De este modo, creamos nuestra propia cárcel: **la cárcel de la rutina sin propósito.**

Los tiempos han cambiado.

Llegó la hora de apartar un espacio para reflexionar sobre este mundo agitado.

La práctica de la Atención Plena es, en este contexto, una herramienta para aprender a regular nuestro sistema nervioso contemplando el momento presente sin juicio. Se trata de una herramienta efectiva para reflexionar sobre nuestras vidas desarrollando el discernimiento y alentando el pensamiento crítico.

¿Qué aprenderás en este curso de 8 semanas?

Aprenderás a:

- 1) Reconocer tus patrones de pensamiento rumiante observándolos sin juicio para luego abandonarlos.
- 2) Relacionarte con tus experiencias internas de un modo positivo y expansivo.
- 3) Reconectar con el momento presente desde la aceptación, la compasión y la gratitud.

A través de la práctica formal de la Atención Plena comenzarás a relacionarte mejor contigo mismo y aprenderás a no quedarte atrapado en el contenido de tus pensamientos dañinos e inconducentes. Se trata de observar estos pensamientos desde una perspectiva más amplia y compasiva. Es decir, utilizarás el desarrollo de la observación consciente (metacognición) para tomar mejores decisiones y cuidar sabiamente de tí mismo.

¡Demos el primer paso!

Aquí te dejamos nuestra definición favorita de Mindfulness; no desde la etimología ni desde los orígenes de esta **práctica contemplativa** sino desde la perspectiva de la **Psicología Integral**:

“El Mindfulness es una forma de entrenamiento corpo-mental que ha demostrado reducir, espectacularmente, el estrés; intensificar las sensaciones de calma, relajación y armonía. Y ha demostrado aliviar la ansiedad y la depresión, reducir el malestar provocado por el dolor, aumentar la capacidad de aprendizaje, entre otros beneficios”. Ken Wilber

¿Cómo saber si este enfoque es adecuado para mí?

Esta es una buena pregunta que necesitas hacerte antes de comenzar a practicar mindfulness.

Ningún enfoque funciona para todo el mundo, y en el caso de que padezcas alguna enfermedad o trastorno diagnosticado, habrás llegado aquí por recomendación de tu médico.

En este Ebook, te haremos algunas preguntas para que determines, tú mismo, si este enfoque puede ayudarte a desarrollar habilidades específicas para mantenerte motivado en tu Curso de 8 Semanas y enfocado en el momento presente:

- 1) ¿Sueles realizar actividades de la vida cotidiana sin darte cuenta que las estás haciendo?
- 2) ¿Te resulta difícil bajar el ritmo y acallar la rumia mental para estar simplemente enfocado en el momento presente?
- 3) ¿Tiendes a ser muy crítico contigo mismo y con las emociones que experimentas?
- 4) ¿Tiendes a revisar los fallos o conflictos de tu vida, conectando con la culpa inconducente y buscando “eso que no funciona en tí”?
- 5) ¿Tu mente tiende a “irse de hippie por las ramas” cuando intentas prestar atención a algo?

6) ¿Tiendes a ser muy duro contigo mismo cuando experimentas cualquier tipo de contratiempos?

7) ¿Dedicas tiempo a pensar sobre lo que más te importa en la vida?

Si respondiste que **sí** a más de una de estas preguntas, este enfoque es el adecuado para ti. Este enfoque, te dará herramientas para reenfocar tu atención al momento presente.

Utiliza este cuestionario para reflexionar, y luego preguntarte: ¿Estoy listo para invertir algunos minutos al día en mi desarrollo personal? Si la respuesta es afirmativa pues ya tienes tu objetivo claro. Recuerda que estamos aquí para acompañarte.

¡Vamos allá!

Conviértete en un experto en situar tu atención en el “centro del huracán”.

Aprende a gestionar mejor tus emociones manteniendo la calma cuando aparece el caos y las dificultades practicando mindfulness cada día.

La práctica de la Atención Plena, favorece la introspección; el desarrollo personal; el bienestar y el reencuentro con la **consciencia del momento presente**.

Profundicemos, ¿qué es el mindfulness?

Aquí te dejamos algunas definiciones que te pueden ayudar a comprender mejor este arte de traer tu **consciencia al momento presente**:

La práctica de la Atención Plena, se define como “prestar atención de manera intencional en el momento presente, sin juzgar”. Y prestar atención es una capacidad inherente al ser humano, por lo tanto esta práctica está disponible para todos aquellos que quieran sumarse a este camino.

Cuando meditas, tu organismo mejora notablemente, pues practicar de forma regular hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación de bienestar físico funcionen eficazmente. Para conocer más sobre el impacto del estrés en la **unidad: cuerpo-cerebro-mente y medio ambiente** (UCCMyMA) te recomendamos leer el libro: Alicia en el país del Estrés de la **Dra. Laura Maffei**.

Cuando meditas, la relación con uno mismo y con los demás también mejora, ya que esta práctica aumenta la capacidad de empatía y compasión.

En la primera clase en directo, podrás conocer un poco más sobre etimología, historia de las prácticas contemplativas y Mindfulness como un estado de la mente y como rasgo de la personalidad.

METACOGNICIÓN Y PREGUNTAS FRECUENTES

El mindfulness es una práctica secular cuyo objetivo es el desarrollo de la **metacognición** a través de la meditación.

Muy bien, pero... ¿qué es la metacognición?

La metacognición es la capacidad de pensar y reflexionar sobre nuestro propio pensamiento. Es como tener una especie de "pensamiento sobre el pensamiento". Cuando usamos la metacognición, podemos ser conscientes de cómo pensamos, de cómo procesamos la información y de cómo aprendemos.

Este entrenamiento formal te ofrece la oportunidad de desarrollar tu “músculo del observador” (metacognición), y experimentar la Atención Plena a niveles más profundos.

Es importante remarcar que los programas (protocolos) que utilizamos en Mindful Science, están diseñados para desarrollarse en un contexto psicoeducativo. Lo mismo que el MBSR de Jon Kabat-Zinn, el MBCT de Segal; Williams y Teasdale., o el MBRP (Programa Basado en Mindfulness para la Prevención de Recaídas) de Marlatt., entre otros que también están diseñados para ser utilizados por un público secular.

Preguntas frecuentes:

¿El mindfulness es una práctica religiosa?

El mindfulness no es una práctica religiosa, sino, más bien un conjunto de ejercicios para favorecer la atención y la concentración, lo que a su vez impacta en la mejora de la salud en general.

¿Cualquiera puede meditar?

En general, cualquiera puede meditar: obreros, equipos de trabajo en empresas, ejecutivos de altos cargos, atletas de alto rendimiento, amas de casa, maestros, médicos, sacerdotes, psicólogos...

No obstante, se ha encontrado en distintos estudios que casi un 20% de personas que practican meditación no terminan de encontrar provecho en ello. De hecho, para algunas personas que padecen patologías específicas como esquizofrenia, trastorno de la personalidad y algunas otras patologías no está recomendado. *Si has sido diagnosticado con alguna de estas patologías, debes chequear esto con tu médico o psicólogo antes de sumergirte en este tipo de práctica.*

Como estudiante y meditador en el Curso de 8 semanas de Mindful Science, debes tener en cuenta que estas prácticas tampoco se recomiendan a personas con ansiedad crónica o muy impulsivas. En un *contexto terapéutico*, primero se debe trabajar en la consolidación de recursos psicológicos que ayuden a la persona a lograr mayor estabilidad antes de sumergirse en cualquier práctica contemplativa extensa.¹

Dicho esto, la meditación es, en general, considerada segura para la mayoría de las personas y puede ser beneficiosa para la salud mental y emocional de todos.

¿Existen contraindicaciones específicas?

Sí, algunas contraindicaciones y consideraciones incluyen:

TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS GRAVES: Las personas con trastornos psiquiátricos graves pueden necesitar una supervisión y orientación especializada al practicar la meditación. Ya que, la meditación puede intensificar los síntomas en algunas personas con estos trastornos.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD GRAVES: En casos de trastornos de ansiedad severos diagnosticados, como el trastorno de pánico, la meditación podría desencadenar o empeorar la ansiedad en lugar de aliviarla.

¹ Consulta con tu médico de confianza (psicólogo o psiquiatra).

TRAUMA NO RESUELTO: Las personas que han experimentado traumas graves y no resueltos pueden encontrar que la meditación desencadena recuerdos traumáticos o emociones abrumadoras que no pueden manejar. La terapia especializada en trauma podría ser la más apropiada en estos casos.

ABUSO DE SUSTANCIAS ACTIVO: Las personas que están luchando con el abuso de sustancias activo pueden no ser candidatas adecuadas para la meditación, ya que podrían utilizarla como un mecanismo de evitación en lugar de abordar sus problemas de adicción de manera efectiva.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS ACTIVOS: Las personas con trastornos alimentarios activos, como la anorexia o la bulimia, pueden encontrar que la meditación agrava la preocupación excesiva por la comida y el cuerpo. En estos casos, es importante buscar apoyo terapéutico especializado.

INESTABILIDAD EMOCIONAL AGUDA: Si estás experimentando una crisis emocional aguda o pensamientos suicidas, es fundamental buscar ayuda profesional inmediatamente en lugar de depender únicamente de la meditación.

Contextos específicos para cada audiencia:

→ **1) Contexto clínico:** aquí, los ejercicios de contemplación están dirigidos a pacientes que presentan diagnóstico médico o psiquiátrico y que desean utilizar estas prácticas para mejorar una enfermedad específica. En estos casos, el mindfulness debe utilizarse siguiendo protocolos específicos administrados únicamente por profesionales del sector clínico con experiencia en cada patología.

→ **2) Contexto psicoeducativo:** aquí, la práctica va dirigida a la población en general. Pueden aplicarse protocolos específicos como el MBRS (Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés) ó MBCT (Mindfulness Basado en Terapia Cognitiva) aunque no es imprescindible. Las meditaciones que se comparten, están dirigidas a personas que no tienen ningún diagnóstico clínico y que buscan mejorar su salud en general. Las prácticas son guiadas por instructores experimentados.

→ **3) Contexto espiritual:** aquí las prácticas están dirigidas a personas que persiguen el desarrollo espiritual y la trascendencia. Estas prácticas deben ser impartidas por personas con reconocida experiencia en meditación y que encarnen valores y principios éticos intachables.

(Fuente: "¿Qué sabemos del mindfulness?" Javier García Campayo y Marcelo Demarzo. Ed. Kairós)

En cada uno de estos ámbitos, la Atención Plena ha demostrado ser una herramienta valiosa para reducir el estrés, mejorar la concentración, promover el bienestar emocional y fomentar la empatía. Es una práctica versátil y adaptable que puede beneficiar a personas de todas las edades y en diferentes circunstancias.

La Atención Plena no se limita, únicamente, a la meditación en silencio, sino que puede incorporarse en muchas actividades cotidianas. Desde la alimentación consciente hasta la comunicación consciente.

Texto de Nayla Funes

Corrector literario: Nerina Croce para Mindful Science.

ACTIVIDADES

1) Con tus propias palabras, y a la luz del material compartido, describe qué es la Atención Plena para tí. Crea una lista de palabras claves para tí

2) Sopa de letras.

S	N	Ó	O	L	O	C	O	T	O	R	P	Q	A	X
C	O	O	C	E	S	É	Í	I	K	U	E	T	T	B
Ñ	I	T	O	D	I	Ú	Q	É	E	N	E	É	C	V
H	C	N	N	E	M	H	M	W	D	N	Ü	O	Ü	K
F	I	E	S	M	O	H	M	A	C	L	N	X	Ñ	A
P	N	I	C	K	R	G	S	I	M	T	Í	N	K	C
B	G	M	I	D	P	Ü	O	S	E	É	R	B	D	I
F	O	A	E	E	M	N	Í	X	K	É	A	D	Í	T
X	C	N	N	F	O	Ó	T	T	U	É	T	T	A	C
L	A	E	C	A	C	O	J	T	F	E	S	N	O	A
E	T	R	I	O	S	G	F	G	U	T	E	E	Q	R
Ú	E	T	A	I	G	B	Ñ	N	K	B	N	G	D	P
X	M	N	T	D	O	Ó	C	L	C	D	E	Z	L	Z
S	S	E	N	L	U	F	D	N	I	M	I	C	V	G
U	H	H	I	R	Á	Y	C	R	H	W	B	T	H	T

Encuentra las siguientes palabras:

- MINDFULNESS
- PRÁCTICA
- ENTRENAMIENTO
- BIENESTAR
- CONTEXTOS
- PROTOCOLO
- METACOGNICIÓN
- ATENCIÓN
- CONSCIENCIA
- COMPROMISO

ACTIVIDADES

3) Selecciona la opción correcta.

La metacognición es:

- A. Conocerse a uno mismo.
- B. La capacidad de pensar y reflexionar sobre nuestro propio pensamiento.
- C. El estudio de la consciencia.

¿Todos pueden meditar?

- A. Sí, no existen contraindicaciones para que alguien pueda meditar.
- B. No, sólo meditadores expertos pueden hacerlo.
- C. Sí, aunque existen algunas precauciones y contraindicaciones específicas

La Atención Plena favorece:

- A. La introspección; el desarrollo personal; el bienestar y el reencuentro con la consciencia del momento presente.
- B. Sólo tiene beneficios físicos.
- C. No se pueden constatar beneficios en las personas.

BIBLIOGRAFÍA

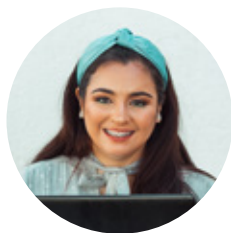
¿Qué sabemos del mindfulness?. Javier García Campayo y Marcelo Demarzo. Ed. Kairós. 2018.

Mindfulness y aceptación contra la depresión. Kirk D. Strosahl; Patricia J. Robinson. Ed. Desclée De Brower. 2018.

La práctica de la Atención Plena. Jon Kabat-Zinn. Ed. Kairós. 2007.

Construct validity of the FIVE FACET MINDFULNESS QUESTIONNAIRE in meditating and nonmeditating sampls. Assessment, 15, 329–342. Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D, Krietemeyer, J, Sauer, S. te al. 2008

Acerca del Autor.



Nayla Funes

Nayla nació en el Valle de Traslasierra, Córdoba, Argentina.

Desde muy joven se interesó en el estudio de la mitología y las religiones comparadas.

Desde 2006 hasta la fecha ha practicado Respiración Holotrópica de la mano de expertos certificados; explorando en sí misma Estados Ampliados de Consciencia con la técnica de hiperventilación creada por el Dr. Grof.

Participando en el Instituto de Filosofía Stabat Mater dirigido por el Lic Javier Giordano experto en Filosofía Antigua, descubrió que la mitología de las distintas culturas del mundo cobra vida y vigencia de forma simbólica en la vida del hombre contemporáneo y que es una forma muy efectiva de explicar y abordar problemáticas existenciales.

Ha disertado en cursos de capacitación en Comunicación y Desarrollo Personal para el PROAPS (Programa de Atención Primaria de la Salud) del Ministerio de Salud de Argentina.

Se ha formado y ha trabajado como Acompañante Terapéutico, desde el 2009 en una clínica de Psicología y Psiquiatría Transpersonal en Traslasierra, Argentina. Además brindó acompañamiento gratuito a mujeres de Costa Rica, México y Guatemala.

Actualmente, continúa su formación como **Neuro-psico-educador** en la UBA (Universidad de Buenos Aires) y en **Ciencias de la Educación** en la Universidad Nacional de La Rioja, Argentina.

Mindful Science

Desde Mindful Science, creemos firmemente que todos podemos recuperar el equilibrio y vivir de forma más expansiva, y cada día trabajamos para ofrecer el conocimiento y las técnicas de manera clara y simplificada.

Nuestra misión es investigar, experimentar y divulgar entre todos los seres humanos cómo activar voluntariamente estados mente-cuerpo, y nos comprometemos a dar lo mejor para guiar a las personas que confían en nosotros de forma honesta, transparente y competente.

Desde 2006 hasta esta parte acompañamos a miles de personas en su propio proceso de transformación. El futuro es prometedor y muy estimulante para nosotros. Nos emociona pensar en todo lo que está por llegar. ¡Permanece atento a las novedades de nuestra plataforma!

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: ¿Qué es el mindfulness o Atención Plena? Algunas definiciones y contextos para su aplicación.....	5
CAPÍTULO 2: Conviértete en un experto en situar tu atención en el “centro del huracán”	8
CAPÍTULO 3: METACOGNICIÓN Y PREGUNTAS FRECUENTES	9
CAPÍTULO 4: Contextos específicos para cada audiencia.....	12
ACTIVIDADES	13
Bibliografía	15
Acerca del Autor	16
Mindful Science	17

Experimenta la transformación

Con la ayuda de este ebook podrás registrar y hacer un seguimiento de tus prácticas formales de Atención Plena. Aquí podrás documentar tus experiencias, reflexiones y progresos en tu camino hacia una mayor consciencia y bienestar. A medida que avanzas en nuestro curso, este ebook será tu compañero de viaje.