

La filosofía y praxis del **Mindfulness** está de rigurosa actualidad, y **ha generado un gran interés tanto en los círculos científicos como en la calle** .

A pesar de que el **Mindfulness** parezca la nueva moda fugaz en el campo del bienestar y la meditación, no estamos ante un fenómeno de reciente creación: sus orígenes se remontan hasta finales del siglo VII a.C., momento histórico íntimamente ligado con la aparición del **Budismo** .

Los beneficios del Mindfulness

El objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a **dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos** para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Así, podremos ser capaces de descubrir que a través del desarrollo de la atención plena en el instante presente desarrollamos ciertas actitudes positivas en relación a nuestro estado mental y emociones, llegando a controlarlos desde **la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación** .

Atención consciente como clave para el autoconocimiento

El Mindfulness persigue el aprendizaje, llegar a conectar con nuestro yo interior, gestionar nuestros eventos internos y reaccionar de un modo más consciente y eficaz a las eventualidades del día a día. La **filosofía de la atención consciente** propone que en este camino seamos capaces, progresivamente, de encontrar la esencia de lo que somos.

En último término, hay que ser conscientes de que lo que nos provoca malestar o ansiedad **no son los eventos**, sino como vinculamos las emociones éstos. La *Compasión* y la *Autocompasión* son prácticas que nos ayudan a relacionarnos con los hechos de un modo **no enjuiciador y abierto al sufrimiento**, tanto al propio como al ajeno. En el Mindfulness la compasión es clave, ya que nos ayuda a minimizar el impacto de las cosas negativas que nos ocurren. **No se trata de borrar las emociones negativas que nos pueden causar ciertos hechos, sino de reducir su intensidad.**

Durante el transcurso de los últimos siglos, las técnicas propias del Mindfulness se han aplicado como soporte a las psicoterapias empleadas para solucionar distintos problemas de salud mental, como el estrés, la ansiedad, los trastornos asociados al sueño o la tolerancia al dolor, entre otros.

En este artículo nos proponemos desarrollar **ocho beneficios para tu salud psíquica y corporal** que te puede aportar el Mindfulness.

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad

Como comentamos en el artículo de "[Los 6 beneficios psicológicos del Yoga](#)", el estilo de vida de las sociedades occidentales puede llevar a muchas personas a padecer [estrés](#), causando problemas de salud psicológica como [depresión](#), ansiedad, etc. Al igual que el yoga, la meditación y el Mindfulness **reducen los niveles de cortisol**, una hormona que se libera en respuesta al estrés.

El cortisol es necesario para el cuerpo ya que regula y moviliza la energía en situaciones estresantes, pero si tenemos demasiado o aumenta en situaciones que no lo necesitamos, produce muchos efectos secundarios. La práctica del Mindfulness **aporta a sus practicantes un estado de calma y serenidad**, lo que sin duda afecta en nuestra salud la física y emocional. De esta manera, los niveles de cortisol descienden, provocando además que la presión arterial disminuya.

2. Acaba con los problemas de insomnio

Un estudio de la Universidad de Utah encontró que el entrenamiento con Mindfulness no solo nos puede ayudar a reducir el estrés y a controlar la ansiedad, sino que nos puede ayudar a **dormir mejor** por las noches. Según Holly Roy, el autor de este estudio, “la gente que practica mindfulness a diario muestra un mejor **control sobre las emociones** y los comportamientos durante el día. Por otro lado, estas personas muestran un nivel bajo activación cortical por la noche, lo cual les ayuda a dormir mejor”

3. Protege el cerebro

Investigadores estadounidenses de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts demostraron que la meditación, una técnica que forma parte del entrenamiento Mindfulness, **incrementa el tamaño de los Telómeros, unas estructuras que se localizan en los extremos de los cromosomas** y que se relacionan

directamente con el envejecimiento y el desarrollo de ciertas patologías asociadas a la vejez.

Además, una investigación de la Universidad de Oregon concluye que la meditación y el Mindfulness pueden modificar la estructura neuronal del cerebro. La práctica habitual de Mindfulness está asociada al aumento de la densidad axonal y al aumento de la mielina en los axones de la corteza cingulada anterior.

4. Acrecienta la capacidad de concentración

El Mindfulness es una práctica que se centra en el entrenamiento de la conciencia y la atención plena, para de esta manera poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales. Un estudio de Walsh y Shapiro demostró que Mindfulness es eficaz a la hora de aumentar nuestra capacidad de concentración.

Este hecho, ha llevado a expertos a aconsejar esta práctica como terapia complementaria en los trastornos relacionados con el déficit de atención. Además, en un estudio de Moore y Malinowski en 2009 concluyó que **la práctica del Mindfulness correlacionaba positivamente con la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento atencional**.

5. Desarrolla la inteligencia emocional

El Mindfulness nos ayuda conocernos, a indagar en nuestro interior y mostrarnos tal y como somos. Con su práctica se

mejora la [Autoconciencia y el Autoconocimiento](#) y nos **hace evolucionar internamente** .

Además, a través de la compasión hacia nosotros mismos, se consigue que las cosas no nos afecten tanto. Un estudio de Ortner, investigadora de la **Universidad de Toronto**, demostró que las personas que incluyen el Mindfulness en su vida poseen más control emocional que las personas que no lo practican

6. Mejora las relaciones interpersonales

Un estudio de Wachs y Cordova en 2007 sugiere que la capacidad de una persona en la práctica de Mindfulness **puede predecir la satisfacción de sus relaciones** , es decir, la habilidad de responder de manera apropiada al estrés de la relación y la habilidad de comunicar sus emociones a la otra persona.

Por otro lado, la filosofía Mindfulness, basada en la compasión y la aceptación, mejora las relaciones interpersonales según Barnes, investigador de la Universidad de Rochester.

7. Favorece la creatividad

La meditación ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para [generar ideas nuevas](#) .

Investigadores del Instituto del Cerebro y la Cognición de la Universidad de Leiden en Holanda **encontraron un aumento de la creatividad** en aquellos practicantes habituales de Mindfulness.

8. Mejora la memoria de trabajo

La mejora de la **memoria de trabajo** parece ser otro de los beneficios de la práctica de Mindfulness. Un estudio de Jha en 2010 documentó los beneficios del Mindfulness y la meditación sobre un grupo de militares tras su participación en un programa de entrenamiento en Mindfulness que duró un total de ocho semanas.

Los datos de este colectivo se compararon con los datos de otro grupo de militares que no había participado en el programa. Los resultados mostraron que el grupo que había participado en el programa de entrenamiento en Mindfulness mejoró su **memoria** de trabajo en comparación con el otro grupo.

TÓPICOS

- [MINDFULNESS](#)
- [BIENESTAR](#)

1. **Gestión del estrés y la ansiedad.** El estrés y la ansiedad no desaparecen porque la vida sigue poniendo pruebas y nosotros seguimos generando pensamientos que nos estresan, sin embargo, la práctica de *mindfulness* ayuda a mejorar nuestra relación con esas sensaciones y con las fuentes de las mismas. Identificamos mejor cuándo estamos estresados o cuándo estamos experimentando ansiedad, y desarrollamos la capacidad de responder a ello desde la calma, procurando no añadir estrés al estrés.
2. **Mejora de las relaciones con los demás.** La práctica de atención plena cuando nos relacionamos con gente mejora la experiencia y nos ayuda a mantener una escucha activa, a no alimentar nuestro parloteo interno y a comprender mejor qué puede estar ocurriendo dentro de la otra persona. Esto resulta fundamental para nutrir nuestra compasión, comprensión y empatía hacia los demás, lo cual termina por mejorar nuestras relaciones.
3. **Identificación de las emociones y capacidad de decisión sobre ello.** El *mindfulness* nos enseña a observar y nos capacita para notar lo que ocurre a todos los niveles. Notamos nuestros pensamientos, las emociones que se desencadenan, qué sensaciones tenemos y de dónde han salido, etc. La tristeza seguirá siendo tristeza, y la vergüenza y la inseguridad también, pero al experimentarlas de forma separada, como ajena, comprendemos que hay circunstancias que nos hacen sentir así y que, lejos de luchar contra ello, podemos abrazarlo como cualquier otra experiencia de vida.
4. **Bienestar laboral: menos estrés y más organización, alineación y decisiones más rápidas.** Desde que practico *mindfulness* en determinados momentos de mis días, he notado que mi relación con el trabajo se hace más llevadera. Normalmente las responsabilidades nos pesan como obligaciones y tratamos de sacar adelante el trabajo a base de fuerza de voluntad y de repetirnos que «tenemos que hacerlo». La atención plena me ha ayudado mucho a notar cuando algo me está lastrando y cuál es mi tendencia para afrontar esa situación. Cuando observo que me «estoy obligando» a hacer algo en lugar de conectar con mis deseos más profundos, simplemente *hago una pausa y reconfiguro mi perspectiva*. Y esto me ha demostrado mayor bienestar, mejor gestión del tiempo y el estrés que me producen determinadas tareas o plazos.
5. **Mejora en el descanso y conciliación del sueño.** No te voy a mentir, adoro dormir y normalmente me resulta muy fácil conciliar el sueño, sin embargo, tengo mis días, como todos. Con la práctica he desarrollado mis propias técnicas de relajación, mi forma de permitir que las preocupaciones pasen de largo y no quedarme pegada a ellas.
6. **Consciencia sobre mi felicidad.** Sin duda, este es otro de los beneficios que he podido experimentar y que me parece importante resaltar aquí. ¿Te ha pasado alguna vez que estás teniendo un día tan feliz que se pasa volando, y cuando te quieres dar cuenta ya ha terminado? Pasa a menudo con las vacaciones, con una fiesta, el día de la graduación, cuando vas a una boda, etc. Bien, pues la práctica

de *mindfulness* me ha enseñado que en esos momentos yo puedo traer mi atención al momento presente y vivirlo con intensidad. Al traer mi consciencia al momento feliz, logro vivirlo y no solo pasar de largo por él. ¡Pruébalo! Por cierto, te invito a leer «Vacaciones y atención plena» donde se habla también de este tema.

7. **Cambios muy notables en la experiencia de enfado, indignación, discusiones, etc.** Efectivamente, la experiencia de enfadarse, indignarse y tener discusiones cambia por completo. En primer lugar, he notado que me enfado mucho menos, me indigno más bien poco y casi nunca discuto sobre nada, ¡a veces me pregunto si esto es *mindfulness* o apatía!

Al margen de bromas, enfadarse teniendo la habilidad de practicar la atención plena en todo momento resulta muy interesante porque *la tormenta que generalmente nos hace explotar nunca tiene lugar*. En mi caso, noto qué me está enfadando, noto cómo me siento y trato de comprender por qué me estoy poniendo así. Durante esos segundos *¡mi mente se ocupa en observar el fuego sin añadir más leña!* De manera que en muchas ocasiones termino por entender que algo me enfada, pero no experimento el enfado como tal, ¡no sé si logro explicarme!

En definitiva...

La práctica de **atención plena en el momento presente** no solo presenta beneficios teóricos, sino que hay estudios que están demostrando los cambios y muchas personas que los estamos experimentando. *¡Te animo a probarlo!*

Y, no quería terminar esta redacción sin comentar algo, en caso de que lleves algún tiempo practicando *mindfulness*, yoga y meditación, o tratando de aprender por tu cuenta, ¡no desesperes! Si no has notado cambios como los que te he contado, no te preocupes, *todos somos diferentes y vivimos experiencias diferentes*.

Quizás tardarás un poco más en notar determinado beneficio y, sin embargo, *ya estás viviendo otro que yo ni siquiera sé que existe*. Estos siete beneficios que te he contado son totalmente mi experiencia personal y, como tal, ¡puede ser muy diferente a la tuya!