



¿Qué es Mindfulness?

“Darse cuenta de lo que está ocurriendo aquí y ahora, de una forma amable y con curiosidad, y luego decidir qué queremos hacer” (Naumburg).

Darse cuenta implica ser conscientes de lo que está ocurriendo y poder verlo con claridad. Esta toma de conciencia nos otorga la posibilidad de elegir libremente qué es lo que queremos hacer a continuación.

La práctica de conciencia plena nos brinda la posibilidad de tomar una actitud de quietud interna aún en circunstancias que percibimos como estresantes o que se van de nuestro control. Es posible estar atentos y prestar atención a lo que nos presenta la experiencia a través de nuestros cinco sentidos, de nuestros pensamientos y emociones.

Nuestras mentes tienen la tendencia a llevarnos hacia el pasado y el futuro: a estar preocupados por algo negativo que ocurrió (por ejemplo recordar alguna pelea con algún amigo o familiar) o por la posibilidad de que algo malo vaya a ocurrir (como tener que exponer delante de todos e imaginar que pasaremos vergüenza). Esta capacidad de poder hacerlo nos permitió evolucionar al poder planificar determinadas acciones para no exponernos a posibles peligros. Pero, hay ocasiones en las cuales esta capacidad de recordar o prevenir que tienen nuestras mentes no nos ayuda o resulta útil y nos aleja de aquello que estamos viviendo en el aquí y ahora, en nuestro presente (por ejemplo, cuando nos quedamos pensando en sí aprobamos un exámen, y las respuestas que podríamos haber dado, o que podríamos haber estudiado más...). Mindfulness nos permite poder tomar decisiones conscientes al respecto y no actuar en piloto automático o por impulso.

También nos invita también a abrirnos de manera curiosa y amable a cualquier situación que esté ocurriendo, a aceptarlo e intentar comprenderlo mejor.

¿De que manera podría ayudarme el Mindfulness?

En mejorar mis relaciones interpersonales.

En darme cuenta cuando aparecen conductas impulsivas.

En cultivar la empatía y la compasión por uno mismo y por los demás

En fortalecer nuestras capacidades atencionales.

Prácticas sugeridas:

Atención a la Respiración

(Previamente acceder al audio disponible en nuestro canal de you tube)

Es importante encontrar una postura cómoda para estar preparados para centrar nuestra atención en la sensación de la respiración entrando y saliendo de nuestro cuerpo.

Luego de escuchar el audio podemos respondernos las siguientes preguntas:


1. ¿Pudiste mantener tu mente centrada en la respiración?
2. ¿Sentiste que cambiaba tu respiración mientras practicabas?
3. Cuando cambia tu respiración, ¿Sentís que cambia también tu cuerpo?

Recordá que hay muchas formas de realizar la práctica, puedes hacerlo acostado, sentado o en movimiento.

Otro ejercicio que podemos realizar es el siguiente:

1. Busquemos sintonizar con nuestra respiración varias veces al día sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja un par de veces.
2. Prestemos atención, en esos momentos, a nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.
3. Observemos cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos que aparecen.

(Adaptación de ejercicio de John Kabat-Zinn)



Otra práctica que podemos realizar es conocida bajo el nombre de 7-11:

Inhalemos contando hasta 7. Exhalemos contando hasta 11.

Luego observamos que sentimos en el cuerpo, cómo está tu mente.

Podemos hacerlo 5 veces o durante un minuto.

Cuando realizamos esta técnica durante dos minutos nos puede ayudar a parar un ataque de pánico o alguna situación donde sentimos que estamos muy activados emocionalmente. Es una herramienta que puede también ayudar a un amigo. Si, por el contrario, nos encontramos más tirados para abajo y queremos tener mayor energía podemos inhalar contando hasta 11 y exhalar hasta 7.

Recomendaciones para realizar la práctica:

Comenzar con prácticas más cortas y luego ir extendiendo el tiempo de realización.
Buscar un espacio donde podamos estar cómodos y tranquilos.

Canal de You Tube (*Bamboo Mindfulness*)

Aquí encontrarán los videos y audios de las distintas practicas mencionadas

<https://www.youtube.com/channel/UCRwj8Ghtpq9f-9TCHJgoj5g>

Nuestro mail de contacto

bamboo.mindfulness@gmail.com

