INSTITUTO DE CIENCIAS DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

Mindfulness

# Mi práctica personal de mindfulness

Los estudios neurocientíficos (Hanh, 2014) sugieren que las prácticas conscientes como el mindfulness pueden tener efectos beneficiosos en la salud y la regulación emocional. Es por eso que en este tema te brindaremos las pautas necesarias para que puedas desarrollar tu propia práctica de mindfulness. Describiremos algunos puntos importantes que puedes incluir en tu práctica para lograr —por medio de un entrenamiento mente-cuerpo— percibir "lo que está sucediendo mientras está sucediendo".

Este entrenamiento consiste en una serie de ejercicios que, con su práctica sistemática, te ayudarán a reconocer las emociones, pensamientos, creencias y sentimientos que forjan tu narrativa personal. Estos programas son cada día más utilizados por empresas para potenciar el bienestar de sus empleados y ayudarlos a encontrar un equilibrio y motivación internos, buscando que los practicantes comprendan y realicen sus propios protocolos de regulación emocional (autogestión) ante las circunstancias que lo ameriten (Marturano, 2018).

## Qué esperar de mi práctica personal

Practicar mindfulness puede implicar modificar la forma de ser y pensar. Mindfulness no es una teoría; es una práctica. Al practicarlo, enfocamos la atención en la experiencia presente, aprendiendo a vivir enfocados en lo que está sucediendo aquí y ahora. La intención es percibir las cosas tal como son, en lugar de como solían ser o como nos gustaría que fueran (Kabat-Zinn, 2005).

Con la práctica, comenzaremos a tener conciencia de los momentos en los que caigamos en juicios dualistas, es decir, cuando etiquetamos nuestra experiencia como positiva o negativa, justa o injusta, agradable o desagradable. Estos juicios surgen porque normalmente nos resistimos a ver y aceptar lo que realmente nos está sucediendo. Al practicar mindfulness, aprendemos a distinguir, nombrar y aceptar estas tendencias como hábitos formados a lo largo de nuestra vida. Al estar presentes con nuestra experiencia tal y como es, también aprendemos a estarlo con todo lo que nos sucede, tanto en las alegrías como en los desafíos diarios (Schwartz, 2018).

El opuesto de la práctica del mindfulness es la inercia mental. Cuando nuestra mente está en piloto automático y desconcentrada, hablamos y actuamos sin pensar, inconscientes de nosotros mismos, de la gente y del medio ambiente que nos rodea. Al no prestar atención, permitimos que los hábitos establecidos durante nuestra vida dicten nuestra experiencia cotidiana, perdiendo la capacidad de relacionarnos en cada situación con curiosidad y de forma espontánea y original (Kabat-Zinn, 2005).

Para ilustrar este proceso, podemos pensar en el mar: cuando las grandes olas agitan su superficie, en lo más profundo, las aguas están relativamente en calma. Practicando mindfulness, aprenderemos a provocar nuestra serenidad interior, incluso en momentos en que grandes olas de emociones, pensamientos y sensaciones físicas irrumpan en nuestra vida. La finalidad del mindfulness no es desligarse de estas irrupciones, sino aprender a vivir conscientemente cada una de las experiencias que la vida nos ofrece (Nydahl, 2022).

**Comenzando la práctica: meditación**

Encuentra un lugar donde puedas estar en calma el tiempo que decidas meditar, ya sean 3, 5, 10 minutos o los que necesites. Elige una postura cómoda. La mejor postura para meditar es aquella que te permita mantener una postura correcta en la espalda, con la columna erguida respetando sus curvaturas naturales y los hombros relajados. Es importante encontrar la posición que te permita sentirte cómodo y relajado (no demasiado), ya que esto facilitará tu concentración y la meditación. Puedes estar sentado, de pie o incluso acostado. La recomendación para comenzar es hacerlo sentado en una silla, o en un cojín en el piso.

Practica este ejercicio durante al menos quince días continuos en el momento que más te convenga. Te agrade o no realizarlo, observa con curiosidad cómo te sientes al incorporar una práctica disciplinada de meditación en tu vida. Explora qué se siente pasar un momento todos los días estando únicamente con tu respiración y sin tener que “hacer” nada.

A esta práctica también se le llama “respiración ancla”, porque podemos usarla como el ancla de un barco que nos ayude a mantenernos estables ante cualquier situación turbulenta. Inténtalo (Kabat-Zinn y Williams, 2018).

## El escaneo corporal

El escaneo corporal es una técnica de meditación que implica dirigir la atención a las sensaciones físicas en diferentes partes del cuerpo, con el fin de desarrollar conciencia y aceptación de estas. Esta práctica consiste en hacer un recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando la atención con interés y apertura a todas sus partes. Al practicarlo, movemos nuestra atención intencionalmente por todo el cuerpo, siendo conscientes de las diversas sensaciones que se perciban.

El solo hecho de prestar atención a estas sensaciones ya es extraordinario. Sin mover un músculo, podemos ubicar y fijar nuestra mente en cualquier parte del cuerpo, siendo conscientes de las sensaciones que surjan en ese momento (Kabat-Zinn y Williams, 2018).

El escaneo corporal nos permite ser conscientes de lo que normalmente ignoramos, porque es tan obvio, tan común y lo tenemos tan normalizado que casi no nos damos cuenta de las sensaciones que están ahí, o mejor dicho, aquí, en nuestro cuerpo (Goleman y Davidson, 2019).

El escaneo corporal no es fácil para todas las personas, y no a todos les encanta. Pero es sumamente útil y es necesario conocerlo y practicarlo al menos de vez en cuando, sean cuales sean tus circunstancias. Si piensas en tu cuerpo como un piano o una guitarra, el escaneo corporal es una herramienta para afinarlo. Si lo piensas como la naturaleza, es una forma de conocerla. Si lo piensas como un hogar, es un modo de ventilarlo y dejar que el aire de la consciencia lo refresque (Marturano, 2018).

Comienza realizando algunas respiraciones conscientes, observando el aire que inhalas y exhalas.

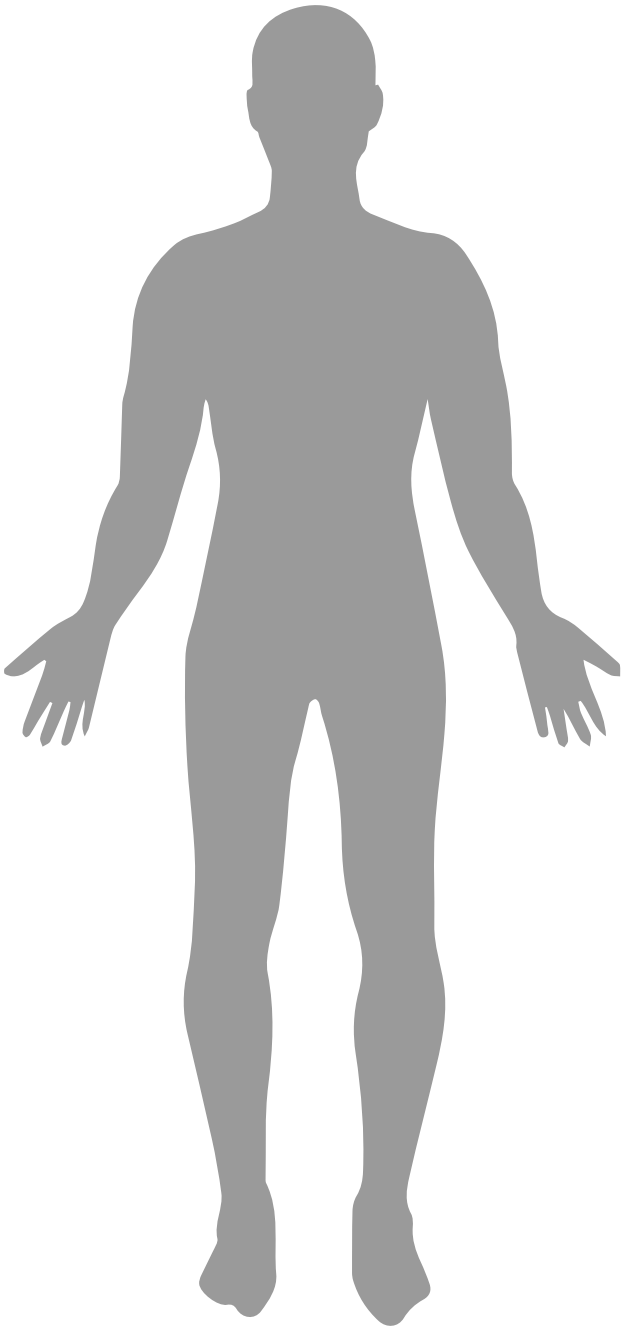
Después comienza a recorrer tu cuerpo, poniendo especial atención en las sensaciones que percibas, sin juzgarlas o etiquetarlas. Sin pensarlas, solo sintiéndolas.

Comienza por los dedos de tu pie izquierdo, para después recorrer todo el pie: la planta, el talón y el empeine.

Sigue por la pierna izquierda, pasando por el tobillo, la tibia y la pantorrilla, la rodilla y la rótula, el muslo completo en su superficie y profundidad, la ingle y la cadera izquierda. Luego cambia de pierna y vuelve a los dedos del pie derecho, y a todas las partes del pie, siguiendo con la pierna derecha de la misma manera que con la izquierda.

Desde ahí, la atención se mueve lenta y sucesivamente a toda la parte pélvica, incluyendo las caderas de nuevo, los glúteos y los genitales; la zona lumbar, el abdomen, y después el torso superior, la parte alta de la espalda, el tórax y las costillas, el pecho, el corazón, los pulmones; las venas y arterias principales alojadas en la caja torácica; los omóplatos flotando en la parte trasera de la caja torácica, hasta las clavículas y los hombros.

De los hombros, pasamos a sentir los brazos, al mismo tiempo, comenzando por las puntas de los dedos y moviéndonos sucesivamente por los dedos, las palmas de las manos y su reverso, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo. Luego pasamos al cuello y a la garganta, y terminamos con la cara y la cabeza.



## Referencias

Goleman, D., & Davidson, J. (2018). Rasgos Alterados. México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Staff, M. (2022, octubre 18). Everyday Mindfulness with Jon Kabat-Zinn. Mindful. https://www.mindful.org/everyday-mindfulness-with-jon-kabat-zinn/

Hanh, T. N. (2014). El milagro de mindfulness. México: Booket Paidós.

Goleman, D., y Davidson, R. J. (2019). Los beneficios de la meditación: La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo. México: Editorial Kairos.

Nydahl, L. O. (2022). Teachings on the nature of mind. Estados Unidos: Diamond Way Press.

Kabat-Zinn, J. (2005). Vivir con plenitud las crisis: Cómo Utilizar la Sabiduría del Cuerpo y de la Mente para Afrontar el Estrés, el Dolor y la Enfermedad. México: Nirvana Libros.

Kabat-Zinn, J., & Williams, J. M. G. (2018). Mindfulness: Su origen, significado y aplicaciones. México: Nirvana Libros.

Marturano, J. (2018). Mindfulness en el liderazgo: Cómo Crear Tu Espacio Interior para Liderar con Excelencia. México: Editorial Kairos.

Hanh, T. N. (2014). Felicidad: Practicas Esenciales de Mindfulness. México: Editorial Kairos.

Schwartz, S. Y. (2018). Desconectar para reconectar. México: Urano.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.