

CURSO MINDFULNESS EN 8 SEMANAS

Introducción.

Un viaje hacia la calma

Reduce el estrés y conecta con tu presente

acceptaction

Comenzar este curso es como decidir emprender un viaje. No es un viaje hacia un lugar lejano, sino hacia lo más cercano: tu propia experiencia presente. Durante ocho semanas, vas a entrenar una capacidad que en realidad ya está en ti, pero que rara vez utilizamos de manera consciente: la atención plena.

Vivimos en una sociedad acelerada, con la mente saltando entre tareas, pantallas y preocupaciones. Estamos físicamente en un sitio, pero mentalmente en otro. En medio de esta dispersión, mindfulness te invita a parar, respirar y recuperar tu lugar en el presente. Esa es la verdadera calma: no la ausencia de problemas, sino la capacidad de estar plenamente con lo que ocurre, sin luchar contra ello y sin perdernos en lo que no depende de nosotros.

Este capítulo inicial es tu punto de partida. Aquí encontrarás las bases para comprender qué es mindfulness, cuáles son sus beneficios, qué no lo es y cómo empezar a practicar de manera sencilla y efectiva.

Qué es y qué no es mindfulness

Mindfulness es la capacidad de **prestar atención de manera intencional al momento presente**, con una actitud de **curiosidad, apertura y aceptación**. Se trata de observar lo que ocurre dentro y fuera de ti con claridad, sin prisas y sin juicios.

La palabra viene del pali sati, que significa algo así como “recordar” o “tener presente”. **Jon Kabat-Zinn**, quien desarrolló el programa MBSR (Reducción de Estrés Basada en Mindfulness), lo describió como:

“Prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar”.

Esto significa que mindfulness no es meditación en sí misma, aunque la meditación sea una de sus principales herramientas. Puedes practicar mindfulness meditando, pero también cuando caminas, comes, escuchas o te relacionas con alguien.

Ahora bien, tan importante como saber qué es, es saber qué **no es**:

- **No se trata de dejar la mente en blanco.** La mente siempre genera pensamientos; el objetivo es **darse cuenta** de ellos y no quedar atrapado.
- **No se trata de eliminar emociones desagradables.** De hecho, al practicar mindfulness a veces sentimos las emociones con más intensidad porque dejamos de evitarlas. Lo que cambia es nuestra manera de relacionarnos con ellas.
- **No es una práctica religiosa,** aunque tenga raíces en tradiciones budistas. Hoy es una herramienta validada científicamente y al alcance de cualquier persona.
- **No es un camino de huida de la vida,** sino de mayor presencia en la vida cotidiana.

En pocas palabras: mindfulness no busca cambiar lo que ocurre, sino **transformar tu forma de estar con lo que ocurre.**



EMPODERAMIENTO • PRESENCIA • BIENESTAR • SALUD

Beneficios de la práctica

Aunque la actitud más adecuada es no esperar nada concreto, está demostrado que la práctica regular de mindfulness tiene múltiples beneficios.

En el plano psicológico,

ayuda a **reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión**. Permite regular mejor las emociones, de manera que dejamos de reaccionar de forma automática ante cada estímulo. Desarrolla la **capacidad de concentración, de memoria y de toma de decisiones** más claras.

En el plano físico,

mindfulness se ha utilizado con éxito en el **manejo del dolor crónico, la hipertensión, el insomnio** y en procesos médicos complejos como el **cáncer o la fibromialgia**. La práctica incide sobre el sistema nervioso, reduciendo la hiperactivación y favoreciendo la recuperación.

En el plano social y relacional,

quienes practican mindfulness suelen experimentar una **mayor empatía, más paciencia en sus relaciones** y una capacidad renovada de escuchar de verdad a los demás.

Lo más interesante es que **no hace falta esperar meses para notar algo**. Muchas personas sienten ya desde los primeros días una mayor serenidad, claridad mental y conexión consigo mismas. Estos beneficios inmediatos son los que refuerzan la motivación y ayudan a mantener la práctica.

Aun así, mindfulness **no es una panacea** ni sustituye otros tratamientos médicos o psicológicos. Es un camino complementario, con un valor enorme, que se afianza en la **constancia y en la práctica diaria**.

La postura adecuada: el cuerpo como anclaje

El **cuerpo siempre está en el presente**, mientras que la mente tiende a vagar entre el pasado y el futuro. Por eso, el cuerpo es nuestro mejor ancla para comenzar la práctica.

En mindfulness no se exige ninguna postura complicada ni rígida. La idea principal es que el cuerpo esté **cómodo, estable y despierto**. La postura debe sostenerte sin esfuerzo excesivo y transmitir una sensación de dignidad y presencia.

La forma más sencilla de comenzar es **sentado en una silla**:

- Siéntate con la espalda recta, sin recostarte.
- Planta los pies firmemente en el suelo, separados al ancho de las caderas.
- Deja que las manos descansen suavemente sobre los muslos.
- Relaja los hombros, el cuello y la mandíbula.
- Mantén la cabeza erguida, con la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo.
- Puedes cerrar los ojos suavemente o mantenerlos entreabiertos, con la mirada relajada.
- En la medida de lo posible, intenta no moverte o recomponer constantemente tu postura



Sentada. Postura adecuada, vista de lado



Sentado. Postura adecuada, vista de frente

También existen posturas tradicionales como el loto o medio loto, que puedes probar si te resultan cómodas, pero no son imprescindibles.

Otra alternativa es permanecer tumbado/a:

- Puedes usar tu propia cama siempre que no esté demasiado blanda y te hundas.
- Puedes emplear una manta doblada para tumbarte en el suelo o sobre una estera como las que se emplean para el yoga o hacer ejercicios en el suelo en el gimnasio.
- Cuida de no quedarte dormido/a. Es más fácil que te suceda en esta postura.



La clave está en que la postura no sea un obstáculo, sino un aliado. El cuerpo debe acompañarte, no distraerte.

Cómo empezar a practicar

Comenzar puede resultar más difícil de lo que parece, porque implica **cambiar hábitos**. Igual que con el ejercicio físico, los beneficios aparecen con la constancia.

Al principio, lo recomendable es empezar con **sesiones cortas de 5 a 10 minutos** diarios, e ir ampliando poco a poco según lo sientas posible. Es mucho más eficaz practicar cada día unos minutos que meditar una hora de forma esporádica.



Comenzamos con pocos minutos



Poco a poco vamos aumentando el tiempo

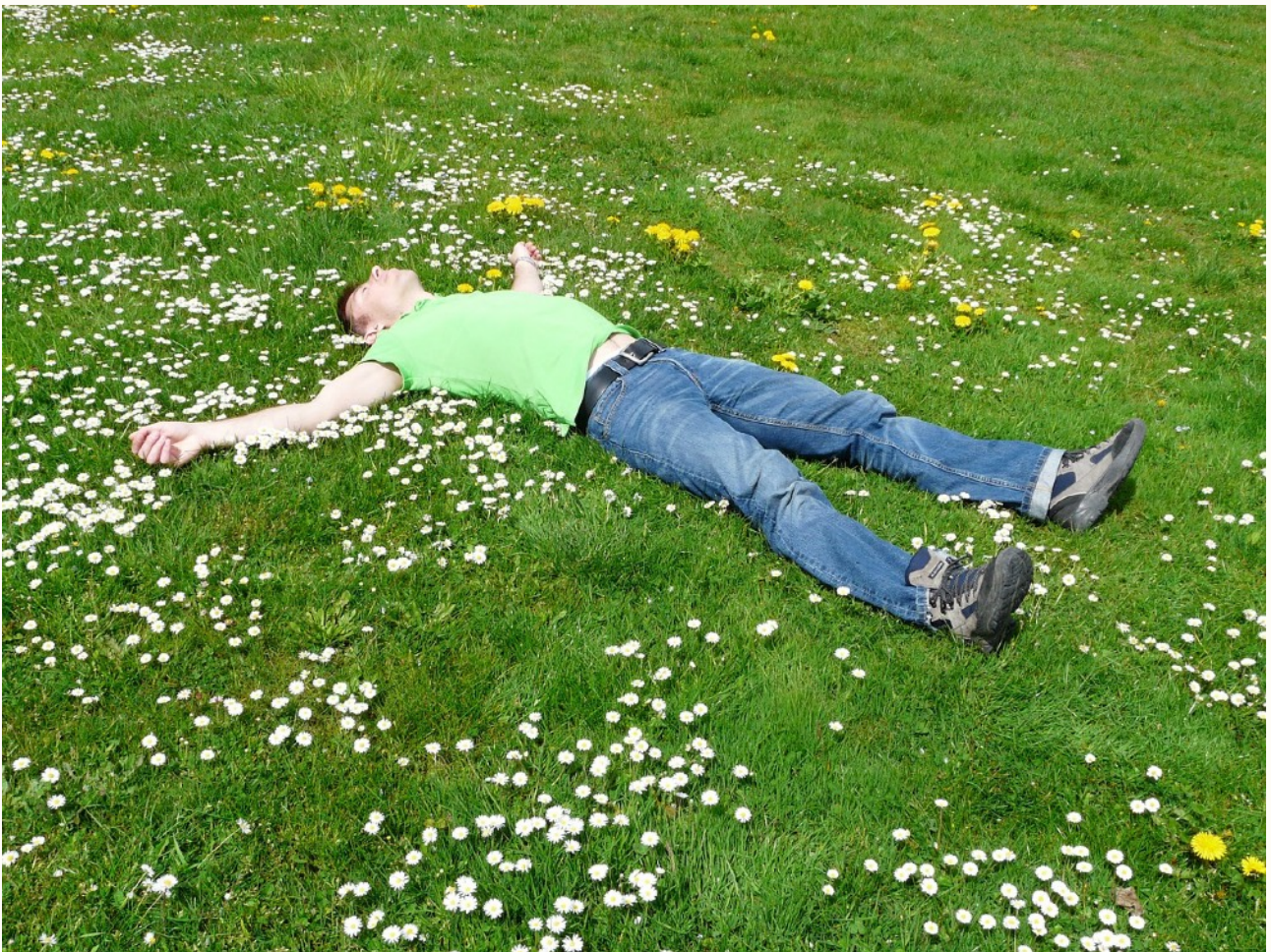


Así, conseguiremos más tiempo realizando la práctica

Busca un **lugar tranquilo, donde no te interrumpan**. Puede ser una habitación de tu casa, un rincón especial, incluso un espacio en el trabajo si te lo permite. Lo importante es que sientas que ahí puedes detenerte y estar en paz.

La mejor hora es por la **mañana**, antes de empezar con las tareas del día, o por la noche, antes de dormir. Pero cualquier momento sirve si lo conviertes en un hábito.

Lo fundamental es la actitud: **curiosidad, paciencia y amabilidad contigo mismo**. No importa si tu mente se dispersa mil veces; lo importante es que mil veces regreses al presente, una y otra vez.





Momento de práctica

Práctica inicial: la Uva Pasa

Para experimentar desde el primer momento lo que significa estar en atención plena, te propongo un ejercicio muy conocido: la práctica de la pasa.

- Coge una pasa (o cualquier alimento pequeño, como una almendra).
- Obsérvala como si nunca hubieras visto algo así: fíjate en su textura, sus arrugas, su color, los reflejos de la luz.
- Sostenla entre tus dedos y siente su consistencia.
- Acércala a tu nariz y percibe sus aromas. Nota si tu boca empieza a salivar.
- Llévala lentamente a tus labios, sin prisa. Percibe el movimiento de tu mano, el contacto en los labios, el momento en que entra en tu boca.
- Mastícala despacio, sintiendo cada cambio en su textura, su sabor, su temperatura.
- Traga con plena consciencia, percibiendo las sensaciones en tu garganta y tu cuerpo.

Finalmente, reflexiona: ¿qué diferencia has notado respecto a comer una pasa de manera automática?

Este sencillo ejercicio nos muestra que el acto más cotidiano puede transformarse en algo completamente nuevo si lo vivimos con atención plena.



Descargar audio

Con este capítulo ya has dado el primer paso en tu viaje. Has comprendido qué es mindfulness, qué no lo es, por qué merece la pena practicarlo, cómo preparar tu cuerpo y tu entorno, y has probado una práctica inicial.

A partir de aquí, cada semana **será un nuevo paso en este recorrido hacia la calma**. No busques resultados inmediatos ni intentes “hacerlo perfecto”. Lo único que se requiere es tu presencia, tu disposición a detenerte y observar.

Mindfulness no se trata de llegar a ningún lugar especial. **Se trata de aprender a estar plenamente en el lugar donde ya estás.**

Notas



CURSO MINDFULNESS EN 8 SEMANAS

Un viaje hacia la calma

Reduce el estrés y conecta con tu presente

Paco Márquez • Psicólogo
www.acceptaction.com
☎ 657 493997