

Mindfulness

Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Esta capacidad de evocar a la “conciencia plena” o mindfulness ha sido desarrollada utilizando varias técnicas de meditación que se originan en las prácticas espirituales del budismo(1).

Mindfulness se emplea para referirse a un constructo teórico, como a una práctica para desarrollar mindfulness (como es la meditación), y a un proceso psicológico (estar consciente o atento ‘mindful’) que consiste en enfocar la atención en un objeto determinado (2).

La investigación básica en Mindfulness plantea aspectos sobre la naturaleza de la mente y de cómo ésta se relaciona con nuestros procesos cognitivos, el cerebro, el cuerpo como un todo y lo que denominamos “el yo”.

La investigación y aplicaciones prácticas de mindfulness tienen lugar en materias como las neurociencias, la medicina, la psicología, el trabajo social y la psicoterapia.

Existen terapias basadas en mindfulness y otras que incluyen algunos componentes del mindfulness, las cuales promueve el desarrollo técnicas orientadas a un “modelo de aceptación” para lo cual el individuo busca cambiar el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando así el que los síntomas vayan perdiendo su carga y aprenda a convivir con ello, pues es la calidad de la relación que el individuo tiene con los pensamientos y emociones lo que influencia notablemente su experiencia(3).

REFERENCIAS

1. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clin Psychol Sci Pract. 2004;11(3):230–41.
2. Moñivas A, G. Diex G, García-de-Silva R. Mindfulness (atención plena): concepto y teoría [Mindfulness: Concept and Theory]. Portularia. 1 de enero de 2012;12:83–9.
3. Vásquez-Dextre ER. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev Neuro-Psiquiatr. 2016;79(1):42–51.